国内零售价: RMB ¥10.00 US $5.00

中國女性 WOMEN OF CHINA 海外版

www.womenofchina.net

2017年5月号

| 封面故事 |

牛莉

更大的智慧是顺其自然

| 她群体 |

美厨娘的饕餮人生





ISSN 1009-8364

| 特别策划 |

Topics 拥抱真实，妈妈们的心理日常

国际标准刊号 ISSN 1009-8364
国内统一刊号 CN11-4596/GO




冰岛酸奶
纯牛奶
儿童成长牛奶
极致
纯牛奶
ilactou
爱力优
鲜牛奶
轻能

五月·节气

节气不仅与农业、养生有关，也跟我们对自然、人生的感受、认知有关。本刊带你领略传统节气之美，感悟中国人自己的时间美学。



立夏

诗句：

從教节序暗相催，历日尘生懒看来。
却是石榴知立夏，年年此日一花开。

——出自宋代杨万里《初夏即事十二解》

节气解释：

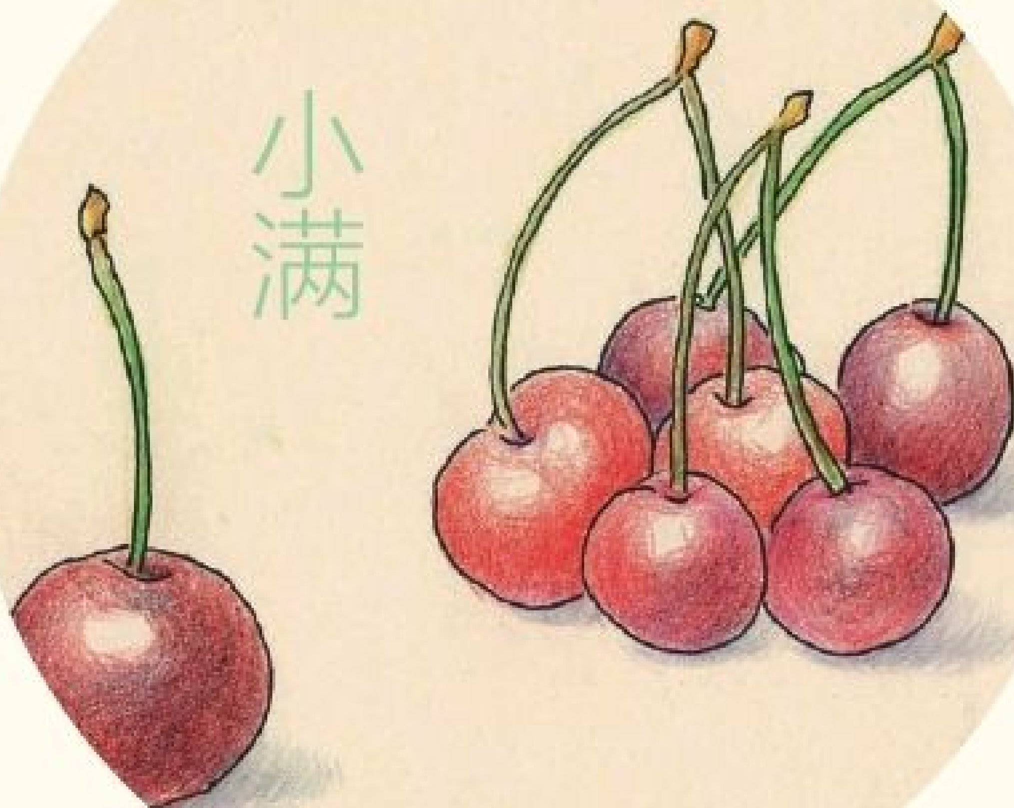
《月令七十二候集解》："立，建始也，夏，假也，物至此时皆假大也。"这里的"假"，即"大"的意思，是说春天播种的植物已经直立长大了。春秋时代的中国人说："夏，大也。故大国曰夏。"《说文》："夏，中国之人也。""夏"从一个时间物候之词，一步步假借并丰富其含义，以致成为国家、文化的名称。"中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。"

物候：

一候蝼蝈鸣：意即在立夏节气的十五天里，第一个五天可听蝼蝈在田间的鸣叫声；
二候蚯蚓出：第二个五天里看到蚯蚓也忙着帮农民们翻松泥土；
三候王瓜生：第三个五天里能见到王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

图解：

石榴花在五月初盛放。



小满

诗句：

绿阴寂寂樱桃下，盆池劣照蔷薇架。
帘影假山前，映阶红叶翻。
芭蕉笼碧砌，猧子中庭睡。
香径没人来，拂墙花又开。

——出自宋代陈克《菩萨蛮》

节气解释：

《月令七十二候集解》："四月中，小满者，物致于此小得盈满。"意思是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。在一年生计中，小满是从青黄不接的日子里迎来了新鲜粮食接济的节气。

物候：

一候苦菜秀：是说小满节气中，苦菜已经枝叶繁茂；
二候靡草死：喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死；
三候麦秋至：此时麦子开始成熟。品尝到新麦意味着身体获得了新一年的能量，得到了新生的加持。

图解：

樱桃成熟，五月底大量上市。

本刊特约插画师 月光



"人皆知有用之用，不知无用之用也。"在我们整个人生中，那些眼前看似无用的东西，最终却能像大地一样支撑着我们。生活中那些非功利的发现，犹如"暖暖内含光"，在悠长的岁月里，自有绽放光彩的时刻。

来，聊点儿"无用之用"

手机里有个出版同行们组织的微信群，这两天因为讨论信息的"无用之用"与"有用之用"而热闹起来。有人断言，除了具有必读性的信息（比如，医疗信息之于患者、金融信息之于投资者、考试内容之于学生……），其他信息均属"无用之用"。有人感叹，在这个令人炫目、高速运转的信息世界里，精雕细琢的经典文字可能无人问津，由此竟然显得"无用"；一个段子、一句吐槽、一堆弹幕，却可能受到万众追捧，因而居然显得十分"有用"呢。

区分信息的"有用之用"和"无用之用"，我们的判断标准是什么？有个答案是看其"是否能够帮助我们做出当下更好的各种人生选择"，这是仇勇在《新媒体革命》一书中的观点。他认为，大部分的书籍和杂志都是"无用之用"。"无用"，即"无功利之用"。但他同时写道："无用之用的信息更有知识的味道，不能促使你立刻做出某种决定，但可能影响你的思维方式。"

诚然，杂志不是"刚需"，不是信息世界里的水和食物，也不能给我们的生活带来什么"立竿见影"的改变。很多时候它只是一种陪伴，但日子久了，却能让你或深或浅地涉入它所倡导的生活方式之中。

在互联网新媒介时代，传统纸媒既有的内容生产主体地位旁落，但仍有人在为之担而不辞、勉力尽善，探索转型融合之路；仍有人在扎扎实实采访、安安静静写稿，以"内容定力"守候和吸引读者；仍有人以匠人之心磨炼手艺，字斟句酌，以待知音。其实，争论信息"有用"或"无用"不那么重要，关键是在全媒体"舆论场"中，你是否提供了优质的信息。

庄子曰："无用之用，方为大用。""人皆知有用之用，不知无用之用也。"当我们为了眼下的生存而努力忙着"有用"的事，那些"无用之用"的事究竟能带给我们什么呢？

与这本杂志朝夕相伴近十载，如果说杂志上曾有哪些文字最为深刻地影响了我，那就是几年前"黑白经典"栏目中，胡美琦女士追忆钱穆先生时写的几句话："读死书容易，读活书难。人生如一部活书，可以供人读一辈子。如果一读就懂，亦将无深度可言了。他教我要懂得含蓄，懂得酝酿，懂得厚积薄发。"钱先生所强调的写作及人生的积累，漫长而辛苦，用功利的眼光看，多半是低效的"无用之用"，与现在很多人喜欢的"短平快"更是相去甚远，然而，这"无用功"才是岁月珍贵的馈赠。

古典诗词是"无用之用"，但叶嘉莹先生说，没有诗词，她难以在人生的逆境中坚持下来。晏殊写过一句词："满目河山空念远，落花风雨更伤春，不如怜取眼前人。"饱受离乱之苦时，她以此句勉励自己"不要空空地怀念过去，不要白白地梦想将来，要珍重现在"。

"跑步是非常无用的事儿，"白岩松这样说，但他接着说："我每周必须跑五天步，跑的过程慢慢成为一种享受。累得一塌糊涂的时候我首先想到的是跑步，跑完以后，累的是腿和脚，但心和脑子都缓过来了。这也是一种辩证法。"

生活中那些非功利的发现，那些好电影、好音乐、好书、好杂志，也都是"无用之用"，但它们填充了我们生命中珍贵的闲趣时光，并化作"暖暖内含光"，在悠长的岁月里，自有绽放光彩的时刻。

在我们整个人生中，那些眼前看似无用的东西，却在深度和广度上扩展了我们对人世的理解，最终能像大地一样支撑着我们——当现实忙慌到分身乏术，当梦想遭遇阶段性瓶颈，哪怕身陷泥沼，心中也有一片高远的天空。

本刊主编

特别策划

P38

拥抱真实，妈妈们的心理日常



P18



32
封面故事

她是《空镜子》中的“孙丽”，《闯关东》中的“那文”，《新女婿时代》中的“向美丽”，《老农民》中的“灯儿”……牛莉饰演的这些角色都深得观众喜爱。最近，网上曝光的一组牛莉的泳装照，让网友惊呼原来“女神”身材如此之好。有了孩子之后，牛莉的工作量减少了很多，她很享受和孩子在一起的感觉。牛莉是央视春晚上的常客，也是一个“零绯闻”的演员。可以说牛莉是一个顺心而为之人，她敬业、爱家、爱美、开朗、善良，不做作，她对生活的态度让人为之点赞。

62
男人

电视剧《白鹿原》未播先热，演员阵容强大，制作精良，关键是非常考验演员的功底和实力。在剧中翟天临饰演白孝文，他用自己的方式将白孝文刻画得入木三分。翟天临是近年来少有的一位对表演有态度、专业又敬业的博士级年轻演员。他非常低调，只想做演员而不是明星，大家觉得他是一个好演员，便是他最大的幸福。



漫读

人物

心情

家

专栏

中國女性 WOMEN OF CHINA 海外版

WOMEN OF CHINA	中文海外版
May	2017年第5期
本期出版时间	2017年5月1日
主管	中华全国妇女联合会 Sponsored by All-China Women's Federation
主办	中国妇女外文期刊社 Administrated by Women's Foreign Language Publications of China
出版	中国妇女外文期刊社 Published by Women's Foreign Language Publications of China
Adviser 顾 问	彭珮云 PENG PEIYUN
中华全国妇女联合会名誉主席	全国人大常委会前副委员长

Honorary President of the ACWF and Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Adviser 顾 问	顾秀莲 GU XIULIAN 全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Director General 社长	张慧 ZHANG HUI
Deputy Editor-in-Chief & Deputy Director General 副总编辑·副社长	位亮 WEI LIANG
Deputy Editor-in-Chief 副总编辑	阿榕 A RONG
Chief Editor 主编	顾力 GU LI
Editors 编辑	王怀周 WANG HUAIZHOU 刘晓静 LIU XIAOJING 孟芹 MENG QIN
Coordinator 流程编辑	张禄 ZHANG LU
Reporters 记者	姚瑶 YAO YAO 樊文军 FAN WENJUN 张佳敏 ZHANG JIAMIN 李文杰 LI WENJIE 张媛 ZHANG YUAN
Director of Website Department 网络部主任	朱鸿 ZHU HONG
Marketing Director of Website Department 网络部经营主任	刘秀梅 LIU XIUMEI
Director of New Media Department 新媒体部主任	黄娟 HUANG JUAN
Director of Advertising Department 广告与事业发展部主任	卫胜勇 WEI SHENGYONG
Deputy Director of Advertising Department 副主任	张振华ZHANG ZHENHUA
Advertising Manager 广告主任	何秋菊HE QIUJU
Advertising 广告	王骁WANG XIAO
Program Manager 项目主任	常小娜 CHANG XIAONA
Director of Distribution Department 发行与对外联络部主任	夏巍XIA WEI
Deputy Director of Distribution Department 副主任	成熙娜 CHENG XINA
Distribution 发行	安霍东AN HUODONG 戴睿DAI RUI 权安云QUAN ANYUN
Readers' Club Hotline 读者俱乐部热线	(010) 65103412
Layout 设计总监	豆豆 DOU DOU
Legal Adviser 法律顾问	李雪森 LI XUESEN
Address 本刊地址	中国北京建国门内大街15号 15 Jianguomennei Dajie,Beijing, China
P.C. 邮 编	100730
Tel 电 话	(86)10-65134619
Fax 传 真	(86)10-65134619
E-mail 电子邮箱	zhongguonvxing2008@126.com
Website 网 址	http://www.womenofchina.net
Printing 印 刷	北京利丰雅高长城印刷有限公司
国际标准刊号	ISSN 1009-8364
国内统一刊号	CN11-4596/GO
国内邮发代号	2-712
国外发行代号	1540（MO）
广告经营许可证	京东工商广字第0121号



关于中国妇女外文期刊社2016年度通过记者证年度核验的人员公示的通知

按照《关于开展新闻记者证2016年度核验工作的通知》（新广出办发〔2016〕109号）要求，我社新闻记者证年度核验工作小组根据通知提出的核验重点和《新闻记者证管理办法》的相关规定，认真清查本单位所有持记者证人员，顺利完成记者证年度核验工作。2016年度我社持记者证人员名单如下：

李文杰	K11459655000010
陈 潇	K11459655000003
樊文军	K11459655000009
张佳敏	K11459655000005
顾 力	K11459655000008
叶 珊	K11459655000006
张 媛	K11459655000001
解 琳	K11459655000011
袁 康	拟申领
朱 鸿	拟申领

现将以上人员名单即日起予以公示，公开接受社会监督。

举报电话：
010-85112108（中国妇女外文期刊社）
010-83138953（国家新闻出版广电总局）

中国妇女外文期刊社
2017年3月22日





学会用“美人鱼砖”装饰你的家

现如今家居装饰越来越追求个性化，各种不同的装饰方式层出不穷，让人们有更多的选择，可以根据自己的喜好装饰房子。那么，美人鱼瓷砖你听说过吗？当你看到这种瓷砖后就会爱上它。这些鳞片状的瓷砖已经成为一种新的流行趋势，越来越多的人选择这种瓷砖装饰自己的房子。这是一种非常奇妙的装饰瓷砖，它可以低调，也可以非常高调，只要你能利用好它，就能让你的装饰达到惊喜的效果。

回味无穷的意念

第一眼看到它时，那逼真的曲奇饼干造型，真会让人有种忍不住想咬上一口的冲动。其实，它是一个笔记本。曲奇饼干的造型充满了创意，无论是设计还是制作都非常精致。内页颜色采用间隔变色，让“饼干”显得更加逼真，并按照标准的横格笔记本设计，书写时更为整洁。虽然曲奇系列笔记本造型非常神似，但也不要真的把它们拿去扭一扭、舔一舔、泡一泡哦。





稳稳的幸福从防抖开始

我国每年有三到四千万人遭受帕金森或其他疾病的影响，导致手抖无法自行进餐，给患者的生活带来极大不便。这套勺叉组合是一款能够智能识别并主动抵消85%以上手部抖动的智能餐具，专为帮助手抖人群避免在就餐时因抖动带来的尴尬和不便而设计。便携式可替换餐头可轻松应对各种食物，且清洗无障碍，一次充电可用三天，方便外出就餐时使用。另外，这套智能餐具内置的系统可自动上传使用者的手抖轨迹到云端系统，自适应算法优化，自动更新内置软件，改善防抖性能。





用画笔描绘宝宝脑中的天马行空

丰富的想象力是孩子们与生俱来的天性，他们喜欢用画笔描绘出自己脑中的天马行空。那么，如何才能记录下他们成长的足迹呢？Scribble n Play 彩虹手绘板就可以为你留住宝贝创作的美好瞬间。它可以实现多达5万次的屏幕刷新，可重复使用，解决了现实中频繁使用纸张的问题，只靠自然光线就能呈现出色的书写效果，不会对儿童造成辐射伤害，十分环保安全。以多种颜色渐变的形式呈现，加强儿童使用乐趣。这款手绘板模拟了在纸张上书写的触感，使用起来柔顺舒适，自带的4款不同纹路的软笔，丰富了孩子们在使用中所需要的可能。



拍照消毒

指吃饭之前先用手机拍照上传社交网络的强迫症，仿佛用拍照为食物消毒一般，吃大餐前和亲自下厨后尤甚。按照这个规律，被赞被转发越多，消毒越彻底。现在，用餐时用手机打电话的人比过去要少一些，但用手机拍照和社交媒体的使用则大幅增加。虽然有人担心手机得到的关注比美食本身还要多，但接受调查的一些顶级餐厅的大厨和老板现在都欢迎客人拍照，把美食图片发到社交媒体上去。

深夜报社

指在深夜人们饥肠辘辘的时候在社交网站上发布美食图片，让观者心痒难耐、深受折磨。随着微信朋友圈的流行，越来越多的人喜欢在上面晒自己的生活细节，而其中有一群人，特别喜欢半夜在朋友圈里晒美食，这种行为也被网友们戏称为“深夜报社”。对于越来越多的“深夜报社”群体，不少人却对他们的胃表示担忧。而对于很多意志力相对坚强的网友来说，一边看朋友圈晚上晒的美食，一边盘算着第二天可以去那尝试，也是一件美事。





慧值

是相对于“颜值”而出现的一种新说法。现代社会中，颜值固然重要，但一个人光有颜值是远远不够的。慧值一词的含金量比颜值要高，如果说某个人慧值高，那么这个人除了天资聪明，还要具有渊博的知识，够大气，有情怀。慧值的高低代表了一个人是否具有较高的人格魅力。

网络移民

指在不同互联网产品间移动跳跃，比如从微博移至微信，从博客移至长微博等。而在移动互联网语境中，在不同APP之间的跳转腾挪，也是“网络移民”的常见动作之一。伴随着互联网信息技术的发展，近年来出现了大批“网络移民”。在“网络移民”的过程中，有的是因为产品衰败导致的，但很大部分是网友主动“转移”的结果。





火星语

火星语是中国一部分网民对于一种90后使用的网络语言的戏称。这种网络语言的特点是，利用形近或音近的生僻字代替一般汉字，并可能夹杂有其他网络语言用法。阅读时一些字合着看，一些字只认某部分，一些字读成谐音，还有一些可以无视其存在，可以说是暗合六书造字法，通假，转借，象形，会意于一体。多见于QQ的用户名，个性签名及论坛上的签名等，主要是使用者用以标新立异，彰显个性。

编辑/张禄

有时候，我们就是喜欢出人意表，剑走偏锋，比如那些奇怪又有趣的歌。

听有趣的歌，做有趣的人

撰文/李涛

怎样才能一下记住一首歌？有人说是旋律洗脑，有人说是声音魔性，还有人说是歌手有魅力。其实，标题党在哪都通用——能让你眼前一亮的必是歌名。歌名如人名，如果get到你的笑点，便有了必杀技。

有时候，我们就是喜欢出人意表，剑走偏锋，比如那些奇怪又有趣的歌，哪怕只听听歌名，也会忍俊不禁。写歌的既然随性，听歌的也不必时刻保持警惕。因为有趣的歌，实在是一味行走的良药。下面这些歌，也许会让你欲罢不能。

No.1《我在人民广场吃炸鸡》

我在人民广场吃着炸鸡
而此时此刻你在哪里
虽然或许你在声东击西
但疲倦已让我懒得怀疑



阿肆，一个来自上海独立创作的姑娘。2010年，她以"放肆的肆"为笔名，发布了多首歌曲，获得乐迷极高的点击率，其中《我在人民广场吃炸鸡》更是备受文艺青年追捧。

这首歌唱的是一个关于等待的故事：女孩在人民广场苦苦等待男孩，男孩却没来赴约。歌曲灵感来自于恋爱琐事，而主人公原型就是阿肆本人。也许你会想，在人民广场这种地方吃炸鸡，真像是自暴自弃，其实，这才是"英雄主义"附体，因为吃完了这顿炸鸡，我不会再等你！

等待你让我浪费了太多时间，既然不爱了那就洒脱地放手吧，本来略感伤感的事件，被阿肆"放肆"地唱出来，反而传递出了浪漫治愈的能量。

No.2《张士超你到底把我家钥匙放在哪里了》

昨天晚上 我走在回家路上
突然想起 我没带钥匙
我打给你 二十六个电话
你没有接 你没有接



不按常规出牌的彩虹合唱团，演唱了一首"非典型"的合唱作品。歌曲用直白的语言，把找不到钥匙的抓狂，以及对张士超去向的关心（还装作不关心的样子），像话剧一样呈现在我们面前。

作品的灵感来自于真实故事，张士超也真有其人，因为这首歌几乎"疯掉"，而词曲作者金承志倒是在一天里收到了70多名华师大女生的"友好邀请"。

"我那么有钱，一下配十把"，这不由得让我们想起"等我有钱了，买两碗豆浆，喝一碗倒一碗"的段子。合唱团的"高富帅"，唱出如此逗趣的话，对比强烈的视觉和听觉冲击，都为这首歌带来十足的话题。

No.3 《祝天下所有的情侣都是失散多年的兄妹》

祝天下所有的情侣都是失散多年的兄妹
祝今天晚上的电影院和餐馆 全都没座位
祝天下所有的情侣都是失散多年的兄妹
不管是莫泰如家7天汉庭，全都订不到床位



好妹妹乐队成员张小厚灵感乍现，创作了这首情人节单身汪必听佳作。世界之大为何情侣会相遇？难道他们是兄妹？这堪称是史上最坑爹的祝福。普及一下，"好妹妹乐队"是二人组，不过不是两个柔美的姑娘，而是两个纯爷们。

情人节单身狗的心声，被好妹妹委屈兮兮地唱出来，"吃不着的葡萄都是酸的"心理被刻画得淋漓尽致。在这么美好的日子，没有人约，没有人爱，只能躺在沙发上发出深深的怨念，幽默调侃的画面跃然纸上，单身汪神曲非同凡响。

No.4 《好饿可是不能吃》

好饿，可是不能吃
可是不能吃
可是不能吃
别问为什么
反正不能吃



对于减肥者来说，《好饿可是不能吃》是洗脑神曲。歌者储云杰把减肥者饿极了的苦恼，用近乎“残忍”的方式，搞笑地呈现给听众。歌曲开头部分加入世界名曲，悠扬的曲调与不停的“念叨”形成鲜明对比，想不笑都难。

《好饿可是不能吃》，减肥者楚楚可怜的样子，是否也让你感同身受？为了减肥，不仅克制了口腹之欲，还要体会饿疯了的折磨，什么时候才能痛快地吃一顿？也许此刻你会想，唉，算了，还是饱餐一顿吧，要不哪有力气减肥。

No.5 《在动物园散步才是正经事》

我间中仍会想我们会见面
在那间红磡近黄埔的商店
你若然还记得那诺言
曾说今天我们流浪到海边



新鲜组合 My Little Airport演唱的《在动物园散步才是正经事》，是一首很具热带风情的小情歌。美妙的音色听起来仿佛在游乐场里坐着旋转木马，坐在美丽的海边，等待曾经的诺言，浪漫到无以复加。

繁忙的生活真的需要停下来休息一下，关心一下你所关心着的人。如此贴心的小调怎能不打动我们呢？况且，只是歌名，就已经很有趣了。不信你跟着我念——在动物园散步才是正经事，正经吗？

这样有趣的歌，还能找出一打又一打。听惯了正统的音乐，偶尔小调皮一下，你会格外地放松。王小波说：“一辈子很长，要跟一个有趣的人在一起。”多听听这些有趣的歌，说不定你就会变成那个有趣的人。听有趣的歌，获得有趣的力量，生活也会变得更有趣。

《西游记》背后的音乐人

曾几何时，人们对艺术作品的严苛追求，到了一生只拍出一部代表作、只演出一部代表作、只写出一部代表作的深重，杨洁之于《西游记》是这样，陈晓旭之于林黛玉是这样，作曲家许镜清之于《西游记》也是这般。

大概很少有人知道，《西游记》片头曲、片尾曲、诸多插曲的曲作者是许镜清，这位幕后英雄创作力非凡。《西游记》的音乐开创了电视剧中电子乐、民乐和管弦乐结合的先河，音乐创作内涵丰富，旋律优美，叙事性强，至今仍能勾起人们的鲜明回忆和强烈共鸣。

《西游记序曲》



作曲：许镜清

《西游记序曲》绝对有先声夺人之功效，犹记五六岁年纪，听那恢弘雄武的序曲拉开帷幕，孙猴子跃入眼帘，跳脱的“shou shou”声富有烟花的爆裂感，就像声音上的特效，立刻便将孩子的我带入魔幻故事之中，血液热涌，和英雄的师徒四人一起踏上沧桑和艰辛的取经之路。这段音乐虽然没有歌词，但叙事感浓厚，一样能引发人们的强烈共鸣，尤其是最后几个镜头，夕阳西下，师父骑着白龙马，孙悟空牵马，猪八戒挑担，沙悟净断后，时隔三十年，仍然印象深刻。

《敢问路在何方》



作词：阎肃
作曲：许镜清
演唱：蒋大为

这首作为主题歌广为人知，成为《西游记》中最具代表性的一首，即大气又富有民族韵味，词曲相得益彰，意境恢弘深邃，将取经路上的辗转艰难与百折不回的信念都淋漓尽致地勾勒出来。许镜清曾透露，创作这首歌时，他乘车在冬天的路上，看到人们为了生活奔波，灵感一下子就有了。阎肃作词时来来回回把家里地毯走出了一条“道”，还参考了鲁迅小说《故乡》的最后一句话，“其实世上本没有路，走的人多了，也便成了路。”

《女儿情》



作词：杨洁
作曲：许镜清
演唱：吴静

《西游记》中有很多个经典的剧情，《取经女儿国》算是一个。《西游记》的主旨多弘扬英雄主义、男儿气概，女性主导的戏份是少数，但是女儿国这一段特别出彩，既突出了女儿国的奇特国情，国王的美貌多情，也侧面烘托了唐僧的矢志不渝，让观众觉得十分遗憾和伤感。导演杨洁亲自操刀改了阎肃的词，用最简单的语言，写出了最深切的情意。剧中阎肃作词的版本歌名叫《相见时难别亦难》。《女儿国》被改编的版本特别多，足见它有多经典。

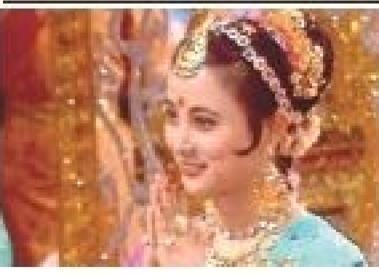
《吹不散这点点愁》



作词：阎肃
作曲：许镜清
演唱：郁钧剑

《吹不散点点愁》是剧集《三打白骨精》的插曲。唐僧对孙悟空一直抱有偏见，觉得猴儿根性顽劣，屡屡杀生，难以教化，但也因师徒情谊一场抱着恨铁不成钢的矛盾心理。“三打白骨精”让师徒之间的矛盾白热化，悟空怪师父不相信自己，师父恨悟空屡造杀孽，一气之下赶走了他。歌曲表达的就是孙悟空当时内心的悲愤与凄凉。不被理解时，人的内心有多难受，连情商不全的猴儿也不例外。

《天竺少女》



作词：阎肃
作曲：许镜清
演唱：李玲玉

《天竺少女》是剧集《天竺收玉兔》的插曲，也是经典，对印度舞稍稍留意的人都会知道，这首歌堪称是学习印度舞的首选舞曲音乐。演唱者李玲玉声音甜美柔润，剧集中的玉兔和天竺公主恰也是李玲玉出演，因此她唱这首歌一定是别有体味。相比较爱恋唐僧的另一首主题歌《女儿情》，这首更直白、大胆、可爱、热烈，浓浓的异域风情，与剧情丝丝入扣。“是谁送你来到我身边？是那圆圆的明月明月，是那潺潺的山泉是那潺潺的山泉……”

编辑/孟芹

母亲即命运

撰文/苏格

母亲的爱不仅强大，还强悍，她们用自己的生命力量在孩子们身上烙下最初的生命底色，既让人觉得安全，有时也让人窒息恐慌。最终，我们想成为的不是母亲，而是独一无二的自己。

以前中国人爱相信宿命和风水，总爱将一个家族的兴衰荣辱和人的命运归咎于命数，却从未探究生命的底色——母亲与孩子的关系。母亲的力量，不仅能塑造一个美好的生命，亦能摧毁孩子的幸福。母亲内心力量的折射往往体现在孩子的命运方向上，唯有自省和自我成长才能突破禁锢，破茧化蝶，所谓的命数方可有着质的改变。

《胡丽叶塔》：懂得分离的爱才是真爱

影片中，胡丽叶塔偶遇女儿幼年好友贝亚，谈起离开多年未有消息的女儿安蒂亚时。逃避多年的胡丽叶塔决定提笔向女儿陈述那段被尘封的历史。

25岁的胡丽叶塔在前往代课学校的列车上偶遇了渔民苏安，两人相识相爱，结婚生女。胡丽叶塔结婚没多久，母亲生病，被父亲禁锢在房间里，父亲与前来照顾母亲的姑娘萨娜好上了，那场景就像多年前胡丽叶塔和苏安相遇时，苏安的妻子病入膏肓一样。对父亲失望，胡丽叶塔还是认真投入自己的生活，但幸福却挡不住一场突如其来的危机——胡丽叶塔质疑苏安有外遇，苏安盛怒下出海，在风暴中葬身海底，胡丽叶塔从此自责抑郁。

安蒂亚未能得到母亲的抚慰和拥抱，漠视自己的真实需要，一夜长大去照顾神魂颠倒的母亲，承受着母亲向她传递出来的无助感，母亲像枝蔓缠绕着她，而她又缠绕着贝亚来吸取爱的养分，无法独立。这种情感负担最后分崩离析，安蒂亚想彻底逃离母亲带来的虐待感和占有感。







胡丽叶塔在委屈、惶恐和愤怒中疯狂寻找女儿，在年复一年的等待和失望中绝望了。直至在艾娃的病榻前，方知女儿当年的状况和迷乱，得知自己的失责和对孩子的漠视埋下的伤害，重新审视过往，重新理清自己的心情，一切拨开迷雾后才得到成长，爱不是占有控制，而是分离和尊重。在收到女儿安蒂亚丧子之痛的求助信之时，她说：我不想问她为什么，我只想陪着她。母女情缘再续，她们完成了女人到母亲的旅程。

《茉莉花开》：遗传的“命运”

一个家庭三代女性的爱情与命运就像是遗传。茉想当电影明星，与电影老板孟先生暗结连理后被惨淡抛弃，生下女儿莉莉，寡母的情人觊觎她的姿色，妄图与她有相好之事，让寡母走上了自杀之路，莉莉的生命里埋下了情感动荡的不安隐患。

莉莉不顾母亲劝阻嫁给了邹杰，打破了母亲未婚先孕的不白历史，却受困在不孕的焦虑里。尽管收养了女儿阿花，但母亲和外婆曾争夺同一个男人，让她对母亲与邹杰之间的亲近有着排斥和危机感，也对阿花和爸爸的亲近产生了“不伦”的妄想，这种妄想癫狂葬送了邹杰和莉莉的生命。阿花看过母亲对父亲的怀疑所酿造的悲剧，于是无条件地信任和支持小陆，即便被离弃后，仍倔强地选择生下了女儿，带着女儿展开新生活。

不管是茉、莉还是花，对爱情都有着极其浪漫和大胆的追求，她们妄图通过一个男人、一段婚姻来打破上一代命运的格局，活出新天地。但是她们的命运就像是母亲的轮回，母亲的言行举止无不深刻影响着她们世界观、价值观和人生观的形成，对情感的诉求和解决方式

也如出一辙，而缺失的父爱，也让她们在男女情感上极易被肤浅的关系所迷惑，从而加剧悲剧的形成。

“为什么要像我，我的命不好，像我有什么好下场”，这是茉的自我诅咒，也是对儿女后辈的思维禁锢，总是试图走与母亲不一样的道路，却殊途同归，改写命运的唯一方式是学习如何成为一个合格的母亲，阻止原生家庭的错误在孩子身上重演。

《秘密日记》：活出不一样的自己

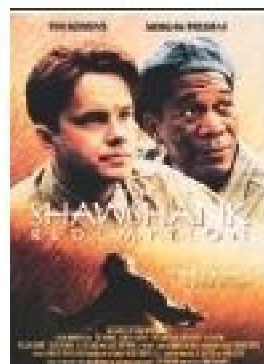
离家十几年的奥黛丽回家度假，与母亲玛婷的关系始终针锋相对，彼此都很痛苦，在母亲心里她做什么都不对。而这次回家探亲，也让奥黛丽在外祖父家厨房的壁橱后面找到了背负着抛家弃子罪名的外祖母的食谱日记，透过外祖母留下来的日记，奥黛丽对母亲的童年，以及对被世人误解多年的外祖母有了新的认知。

外祖母露易丝是个漂亮、有想法、有主见的女人，她渴望工作，渴望成为有智慧又独立的女人，丈夫却把她禁锢在家庭、孩子的生活里，空虚无奈让露易丝时常郁郁寡欢，这对玛婷也影响很大。露易丝将自己的梦想传递给女儿玛婷，时常告诉她：“要好好念书、得到应有的教育，才能够自由。”玛婷行为上虽然护着父亲，对抗着母亲，抗拒有关母亲的喜好和向往：摄影、大城市，与母亲彼此讨厌，实际上却最终活成了母亲希望的样子——坚强、独立。

玛婷的婚姻是幸福的，她不但独立自主，丈夫也对她极其包容和爱护，但是她却未从母亲的生活方式里走出来，她与奥黛丽的母女关系完全复制了她和母亲的记忆和情感模式，她的强势和专制逼迫奥黛丽常年需要心理咨询，却从未反省自己的所思所为，直至奥黛丽翻出露易丝的日记，解开了母亲的性格之谜，也打开了她心中的枷锁。玛婷穿上了奥黛丽送给她的印有埃菲尔铁塔的裙子，她接受女儿的爱，也接受母亲曾经的种种执着。最终她们都活出了不一样的自己。

像风一样自由

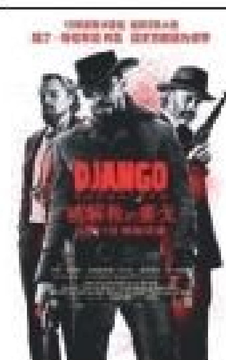
自由值得用什么样的代价去换取？面对他人的歧视，什么才是给予歧视者最好的反击，怎样才能获得心灵真正的自由？
《肖生克的救赎》告诉我们“恐惧让你沦为囚犯，希望让你重获自由。”
《隐藏人物》告诉我们，用自己的努力和才华所给予歧视者的反击 永远会是最为铿锵有力的声音。
这是电影的魅力，电影用自己独特的视角诠释着问题的答案，许多人们从电影里一次次获得心灵的力量与成长。



《肖生克的救赎》

导演：弗兰克·德拉邦特
主演：蒂姆·罗宾斯
摩根·弗里曼

电影根据著名作家斯蒂芬·金的原著改编。小有成就的青年银行家安迪因涉嫌杀害妻子及她的情人而锒铛入狱。在这座名为肖申克的监狱内，希望虚无缥缈，终身监禁是安迪接下来要迎接的灰暗人生。入狱后，安迪尝试接近囚犯中颇有声望的瑞德，二人逐渐熟稔，安迪也在黑白混淆的牢狱中找到属于自己的生存方式。他利用自身的专业知识，帮助监狱管理层逃税、洗黑钱。对自由的渴望仍促使安迪朝着心中的希望和目标前进，最终成功越狱获得自由。



《被解救的姜戈》

导演：昆汀·塔伦蒂诺
主演：杰米·福克斯
莱昂纳多·迪卡普里奥

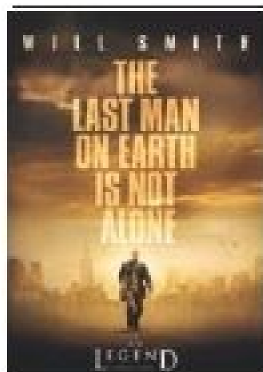
美国南北战争前两年，德国赏金猎人舒尔茨正在追捕犯下了多起命案的逃犯，只有获得黑奴姜戈的帮助，他才能顺利地领取到高额赏金，于是舒尔茨承诺姜戈，只要他肯协助自己抓到逃犯，不管死活，都会让他摆脱奴隶的身份。而姜戈的唯一条件是：从暴虐的糖果庄园主手中解救出自己的妻子。解救姜戈后，在潜入种植园的过程中，舒尔茨和姜戈的出现引起了管家史蒂芬的怀疑，如果他们想一起逃跑的话，就不得不面对重大抉择，要么苟延残喘，要么用牺牲换取尊严 。



《为奴十二年》

导演：史蒂夫·麦奎因
主演：切瓦特·埃加福特
迈克尔·法斯宾德

所罗门·诺瑟普本来是一个自由人，以演奏小提琴为生，有一个妻子和两个孩子，生活其乐融融。不料他却被两个白人以为马戏团表演伴奏所骗，去了华盛顿，一觉醒来发现自己成了黑奴。起初他被卖给了福特先生，在庄园里当奴隶。不久又被卖给了素有“黑奴终结者”之称的艾普斯先生，他在种植园里日复一日地采摘棉花。12年过去了，他始终没有放弃重回自由人的希望，直到遇到了一个思想进步的人士木匠巴斯先生的帮助，终于重获自由。



《我是传奇》

导演：弗朗西斯·劳伦斯
主演：威尔·史密斯
艾莉丝·布拉加

人类被不知名病毒感染，纽约成为空城。罗伯特是为美国军方服务的病原体学者，也是对病毒有免疫力的幸存者。曾经在军队里讨生活的经历，帮助他选择了在这座被废弃的城市中生活的方式，白天，罗伯特带着德国牧羊犬萨姆外出寻找维持生命的供给，然后去实验室做研究、发无线电波；晚上，他把自己关在一个坚固得犹如堡垒的建筑物中，观察那些怪物在城市街头的活动。作为人类最后的希望，罗伯特使用自己血液中的免疫系统，在寻找逆转病毒的方法。



《隐藏人物》

导演：特奥多尔·梅尔菲
主演：塔拉吉·P·汉森
奥克塔维亚·斯宾瑟
加奈儿·梦奈

政府组织太空任务小组正在建造可以航天飞行的载人火箭，杰出的数学家凯瑟琳·约翰逊被雇来做计算和核实数据。多罗西·沃恩和玛丽·杰克逊两人也各有自己的抱负。她们虽职责不同，但都同样很难融入自己的新职位，因为作为非裔黑人的她们身处的是一个全是白人同事的工作环境。最终她们都证明了自己杰出的工作能力，在“种族歧视”和“性别歧视”的种种压力下所表现出的坚韧和勇敢令人动容。

编辑/孟芹



《原谅石》

作者：［美］洛里·斯皮尔曼

《原谅石》是以“宽恕”为主题的温馨疗愈小说。二十年前，一个十三岁的女孩，为了挽回执意离婚的母亲，对一个男人提出了指控。她演了一场戏，却不知道怎么停下来。但她不确定哪些是真哪些是假。她对自己也起了疑心，只好坚持这一切都是真的，紧紧抓着，就像碰到海啸的人抱紧了浮木。然而她并没有留住母亲。二十年后，汉娜·法尔终于知晓当初那个故事真正的结局，然而错误已经酿成，寻求原谅已不可能……一无所有的她，被迫带着愤怒与羞愧踏上宽恕的历程，她能否修补过去的错误，放过自己也原谅别人？我们可以选择原谅，但永远不会遗忘，与其背负沉重的秘密，不如珍惜因为种种选择而成就的每个当下。

愿世间总有爱意与眷恋

撰文/田静

两个贪心的人挖地下的财宝，结果挖出一个人的骸骨，虽然迅速埋上了，甚至在上面种了树，栽了花，但两个人心里都知道底下埋的是什么。看见树，看见花，想的却是地下的那具骸骨。

像心上的一根刺，拔掉了，也会留下疤。

这就像是我们受到的伤害，因为不可逆，所以无解。

所以不原谅吗？

可仇恨是需要力气的。

最近看了一部电影，一本书，都和“原谅”有关。

电影是《海边的曼彻斯特》——在冰冷的海边小镇，一个背负着悲伤过往的男人，甩不掉的过去与看不到的未来。那些悔恨、冷漠与愤怒在男主的体内互相拉扯，又最终气力全无，唯有缴械投降。I can’ t beat it. 他犯了过错，而且并不打算原谅自己。

它任由主人公深陷泥潭，不给希望、不留出路。缓缓地述说着人生抱憾的常态：得到的都是侥幸，失去的都是人生。

生活中处处都是伤痛，是不愿和解的过去，是破碎而无法还原的心，也是无尽的漫长人生。

没有真正能被和解的过去，只有即便很累也要面对的未来。你们都向前去吧，独留我和我不愿意原谅的自己在这破碎里。

真丧啊！

另一本就是《原谅石》——二十年前，一个女孩为了挽回执意离婚的母亲，对一个男人提出了指控。她演了一场戏，却不知道怎么停下来。然而她并没有留住母亲。二十年后，她终于知晓当初那个故事真正的结局，然而错误已经酿成，她只能踏上寻求原谅的旅途……活脱脱一个《赎罪》的故事，只是它的内核更加日常，没有战火纷飞的背景与劳燕分飞的悲剧，只沉着讲述人生一个又一个误解、失望和遗憾，却奇妙地让你在绝望窒息中，感受到生活顽强的勃勃生机。

它让两颗石头幻化为背叛、谎言的最后一道考验，透过原谅石的存在，书中角色得以剥开保护自己或保护别人的防护罩，将埋藏在心中不为人知的秘密公之于世。

也许，我们每个人心中都有一道通往地下室的活板门，而门下，就是我们内心深处最黑暗的秘密，我们会把活板门闩得死紧，都只是想骗过自己，假装这些秘密根本不存在。

两个故事，两种选择。并不是每个人都能背负罪责活下去，过那样沉重的一生。也并不是每个人都有勇气去寻求原谅，放下过去。选择无关对错，只是不同的人生罢了。

而书中最打动我的，反而是一个最微不足道的谎言。一个姑娘在十六岁生日的时候，和朋友因为醉酒弄脏了地

毯。而当爸爸问起的时候，她说了谎，“我们没喝酒”，爸爸一次次问起这件事，她不得不一直圆谎。最后当她终于鼓起勇气在他的病床前承认时，爸爸说，“宝贝，我知道，我早就知道了。”原来，“这些年以来，他一直都在等我信任他，现在我知道了，他的爱足以承担我的弱点，不论有多么沉重，恒久不变。”

你看，满身弱点的我们，大概希望的还是想在这个世上拥有温柔爱意和眷恋。

人活在这个世界上，不可能不与别人碰撞，生活就是这样。我们互相碰撞，有时有人会受伤，有时候受伤的是我们。

我们漫不经心地施加了伤害，也被人漫不经心地伤害着。大部分时候，这些伤害来自于我们爱的人。

但比起我们施加的伤害，谴责别人的过错往往更容易一些。很多时候，当我们指责别人时，不过是在逃避自己的过错。

想一想你做过的，而不是你遭遇过的。

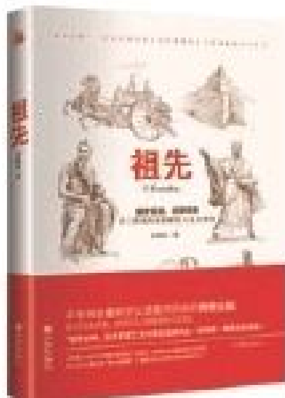
就像书中的主人公汉娜，她以为母亲抛弃了她，她不愿意原谅母亲，而当她真正揭开过往时，却发现需要寻求原谅的，是她自己。

记忆像洋葱层层叠叠，每剥掉一层，就让人流眼泪，唯有去除一件又一件的武装，生命才会吐真言。

总有一天，我们会接受，其实每个人都差不多。我们都是有缺点的人，满载恐惧，渴望得到爱。泥泞前进，悲喜随行，愿我们被伤痛打击，仍能重新站起。

打开眼界看世界

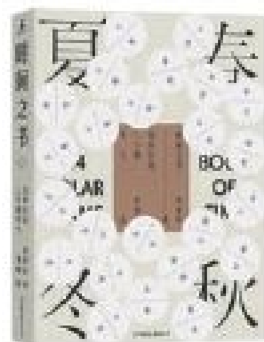
一个人的眼界决定着他的未来，了解这个世界，了解不同的人和事，多读书是最好的打开方式，当一个人的眼界变宽时，必定能超脱出自己的局限，超越自我，眼界宽者路也会变宽，从书里汲取养分，你的人生会越来越好。



《祖先》

作者：安森垚　出版社：九州出版社

本书从地理的视角和人类遗传分子学来解读人类文明的发展史，从开始于11700年前的“全新世”、遍布世界各地的晚期智人开始，讲述世界各地人类文明的发展脉络。全书内容分两条主线：一条是以中国为主的东方文明；另一条是以古埃及、古巴比伦、古印度、古希腊、古罗马等为主的西方文明。按时间将东西文明穿插讲述，让读者不再一味沉浸在中国历史中沾沾自喜，而是跳脱出来全面、客观地总览世界文明，才会有更多的收获和感触。



《时间之书：余世存说二十四节气》

作者：余世存　老树 绘　出版社：中国友谊出版公司

一部了解中国节气文化的入门书，一部可以按时阅读、读上一年，从而了解时间、空间及其于我们生命意义的作品。节气不仅跟农业、养生有关，也跟我们对生命、自然、人生宇宙的感受、认知有关。节气是中国人生存的时间和背景，生产和生活的指南。本书作者将节气等自然时空与置身其中的人格规定做了说明，第一次说明人在时间中的使命、义务和人格成就。作者对每一节气的介绍，都从一个侧面切入中国的历史、习俗和生存之道，对二十四节气中众多的物候以及它们在中国历史、文化上的意义，在中国人千百年间日常生活中的意义，做了精彩的介绍；又从现代人的视野出发，理性地分析了时间的功能，证实中国人将律历并称的意义，在日历变易之际，有我们生存的规律和律令。



《家与孝：从中西间视野看》

作者：张祥龙　出版社：生活·读书·新知三联书店

这是一部带有中西比较意味的哲学、伦理学著作，集结了张祥龙近年来谈及“家与孝”话题的文章。作为国内专事中西方哲学比较研究的学者，张祥龙有着中西方哲学素养和看待问题的独特视角，在书中，他从克尔恺郭尔、海德格尔谈到中国儒家思想，从家庭、孝道论及人性内涵，进而触及对中西哲学思想和伦理的深层思考。



《八旗子弟的世界》

作者：定宜庄　出版社：北京出版社

本书以口述史料与文献互证，八篇访谈，访谈内容遍及家史、风俗、商业、个人嗜好各种层面，呈现了一个立体的后八旗北京。除了宗室王公之外，生活在老北京内城中的，更多的是普通旗人、平民百姓。本书走访了印嘉佑、傅耕野、吴定寰等人，运用口述史料与文献考证相结合的方式，将男性视角下老北京内城吃喝玩乐、花鸟鱼虫、饮酒唱戏、斗鸡走狗、比拳摔跤、走会拜祭等“京味儿”文化生动形象地展现在读者面前。而在采访对象的选择方面，作者并不局限于旗人，也包括少数汉人，这使得本书的内容更加精彩、充实。



《永远学不尽的人生——从文自传》

作者：沈从文　出版社：北京联合出版公司

沈从文自传性质的散文，从逃学大师到文学大师的成长历程。想要了解沈从文，就要从这本书开始，本书记录了沈从文30岁前的成长历程，从一个生长在边城的天真孩子，年少从军，四处游荡，见惯杀戮的少年，到胸怀抱负，为自己的理想远走他乡，历经坎坷的坚韧青年，不但展现了一代文学大师的文学成长之路，更讲述了一个年轻人的寻梦之旅，从孤独到淡定，他走过的每段路，是他的，也是你的。

编辑/王怀周



林郑月娥谈履职构想

“我们强调两性平等，我希望我的这次当选能够感染更多的女性参与政治工作，让更多的女性更积极、火热地参与香港的事务。”4月7日下午，香港特别行政区第五任行政长官林郑月娥女士在位于香港中环的候任行政长官办公室接受新华社和中央电视台记者的联合采访，就如何全面准确贯彻“一国两制”和基本法，善用国家发展机遇，团结香港社会，推动经济发展等20多个问题回答了记者的提问。“今年是香港回归祖国20周年，非常荣幸能在这个历史性时刻成为下一任行政长官，同时也感到非常的任重道远。作为特区的行政长官，最重要的是坚持‘一国两制’、‘港人治港’、高度自治的方针，全面、准确地按香港基本法办事。”在今年3月26日举行的香港特区第五任行政长官选举中，林郑月娥高票当选。3月31日，国务院决定任命林郑月娥为香港特区第五任行政长官，将于7月1日就职。

“80后张海迪”走出花样人生

一间15平方米的房间和一部破旧的轮椅，房间那头是瘫痪在床的父亲，房间这头是因重度残疾而被困住的自己——就是在这样的环境里，仅能用左手中指敲击键盘的80后济南姑娘钟倩硬是闯出了一方天地：她开办的心理热线9年来接听4000多人次咨询，挽救了上百名企图自杀的人；她不间断地自学，写下上百万字文章，出版了两本散文集。2013年年初，钟倩作为山东省政协首届百姓代表，参加了山东省政协十一届一次会议。坐着轮椅的她，被安排到了会场最前排的位置。“他们跟我说，这是原来张海迪大姐的位置。”带着一份责任感，钟倩数次提交提案，连续4年在山东省政协百姓提案评选中获优秀奖。她的《残疾人无障碍设施亟需立法》的提案，还被全国政协委员陈德展带上了全国两会。钟倩说，她很感谢被给予了“80后张海迪”这个称呼，今后她会继续写作，继续为了维护残疾人的利益发声。





劳模李素丽站好最后一班岗

4月1日，是全国劳模、北京公交客户服务中心主任李素丽退休前的最后一个工作日。这一天过后，她便结束了36年的公交工作，光荣退休。1981年，19岁的李素丽在北京公交系统的运营一线开始了售票员工作。18年中，李素丽用热情的服务赢得了人们的尊敬和爱戴。那时，许多外地人慕名而来乘坐北京的21路公交车，为的就是感受一下售票员李素丽的服务。1999年，李素丽转到最初以她的名字命名的公交系统96166客服热线，一干又是18年。在平凡的公交岗位上，李素丽收获了无数荣誉和奖励。她说，之所以能够把工作做好，最重要的就是有一颗为乘客服务的爱心。“公共汽车有首站和终点站，但为人民服务没有终点站。希望我们公交人可以永远为人民服务。”

新疆“博士姐妹”投身公益

32岁的博士生库妮都孜·司地克手机里存着数以百计的孩子的照片。照片里，有低头读书的男孩儿、对着镜头笑的女孩儿，在操场上追着、跑着、踢足球的孩子们……从舞蹈演员，到去美国攻读联合培养的博士学位，而今，作为新疆青少年发展基金会——玉兔慈善基金的发起人，一年多时间，组织志愿者支教、资助百位新生开启大学之旅、在偏远的乡村建起图书馆，新疆双胞胎姐妹尤丽都孜·司地克和库妮都孜·司地克不断开拓着自己人生的新征程。她们与腾讯公益慈善基金会、中华社会救助基金会等机构合作，发起30多个项目，募集220多万元，资助1400多人，走访调研30多所农村校园，开展30多场宣讲教育，完成近40个医疗及教育类慈善项目。姐妹俩还在筹办一所高端教育培训机构，让少数民族孩子和汉族孩子一起接受传统文化、现代文化、思想道德三者融合的教育，要通过自己的事业助力公益事业的发展。





上海家化迎来首位女掌门

在经历了葛文耀、谢文坚两代掌门人后，业绩上大起大落的中国本土日化品牌上海家化迎来了首位女掌门人。在近期举办的“上海家化2017品牌盛典”上，新任董事长张东方首次对外公开亮相。就在前不久，上海家化披露2016年年报，业绩遭遇滑铁卢，净利润2.16亿元，同比下滑90.23%。虽然2016年业绩不佳，但是张东方对公司的未来充满信心。她表示，对比亚洲发达市场，当前国内零售业正历经着升级革新，民族品牌也迎来了巨大的发展机遇。与几年前谢文坚提出的“五年规划”，即上海家化2018年将实现营业收入120亿元、跻身中国市场份额前五位的明确业绩目标不同，张东方此次提出了“三大领先”战略——“未来，家化将在三个方面做到行业领先——创新领先、增长领先、品质领先，继续保持行业百年龙头企业的地位。”

教你网购怎样才能省钱

您知道吗？淘宝天猫80%的商品都是有内部优惠券的，使用内部优惠券，一单可以节省几元到几十元，甚至几百元。如果你直接购买那就亏大了。

那么怎样才能得到内部优惠券呢？

1、你可以去内部优惠券网站http://www.170yhq.com和http://www.52youhuiquan.cc查找，几万种优惠券商品，应有尽有，每天都更新，任您挑选，一定有你想要的。

2、您还可以加优惠券自动查询机器人微信号kuailenvhai9988，给它发 买什么或者发送淘宝天猫商品链接，马上就能查到，非常方便。

请放心，以上只是提供优惠券的领取通道，领取优惠券和交易都是在淘宝天猫店铺进行的，淘宝天猫店铺提供售后服务。


微信扫一扫，加优惠券自动查询机器人


手机扫一扫，访问内部优惠券网站http://www.170yhq.com


手机扫一扫，访问内部优惠券网站http://www.52youhuiquan.cc



"打从和他在一起的那天起，他带给我的只有两个字——'牵挂'……安保、备勤、清查、设卡、武装巡逻等日常工作，让他不得不把我撇下。我自私地想把他留下，但也明白守护平安更需要他。"

——近日，一名怀孕的警嫂在微博上发布一篇题为《我的老公是警察》的文章，讲述了她和爱人的故事，感动了不少网友。她叫林思翼，是一名马上就将分娩的"90后"警嫂，她的丈夫周修栋是一名社区民警，从警已有三年，在福州市公安局仓山分局金山派出所工作，因为工作任务重，时常无法陪在妻子身边。3天内，林思翼的博文被转发评论及点赞600多次，浏览量达28万人次。福州公安官方微博也转发回应："感谢所有警嫂警属的辛勤付出，你们的默默支持，是我们最大的安慰。"

"夫妻双方结婚容易，双方自愿即可，但共同生活一定时间，生育子女，如果双方离婚，就应当考虑子女的合法权益。尤其涉及未成年子女利益，就是双方自愿离婚，也不得损害未成年人合法利益，让孩子有一个完整的家庭！"

——4月5日上午，广西大新县法院在审理一起离婚案时，主办法官出示了当事人未成年儿子的救助书，第一份孩子是对父母离婚一事的意见书，第二份是儿子希望妈妈不要离婚、给他完整家庭的求助书。主办法官赵立克当庭宣判不准予双方当事人离婚，并对判决做出了上述解释。

"我的作品不是为了挣钱，而是对社会的一种回馈，通过我们的精心设计，为历史留下美丽。"

——全国三八红旗手、北京玫瑰坊时装定制有限公司创始人兼首席设计师郭培，把做唯美服装、传承中国文化作为理想，将极具中国元素的服装文化推向世界，打响了中国品牌。

"如果我们拥有自信、自强的精神，勇敢、坚韧的意志，宽厚、仁爱的胸怀，我们就一定能够获得他人和社会的尊重。"

——北京大学经济学院院长孙祁祥，从一名下乡知青，成长为北京大学经济学院第一位女性院长、"约翰·毕克利奖"首位中国学者和女性获奖人。她在全国三八红旗手巡讲活动中这样说。

"毕竟是人设定好的，缺乏临场应变能力，再说她们球员拦网时的移动速度也达不到机器人水平，所以没什么好担心的。"

——作为2020年奥运会东道主的日本充分发挥其科技优势，在体育领域引入"黑科技"。据悉，日本女排国家队在训练中采用机器人当陪练已有一段时间。从视频来看，这些机器人拦网时手臂的高度可以调整，其移动速度可以调节，最快可达到3.7米每秒，这是人类排球运动员根本无法达到的速度。但中国国家女子排球队运动员袁心玥却表示，不必过于担心。

"这是小事，王医生救过我的命，我心存感恩，就想为他做点什么。现在他骨折腿脚不方便，就给他送午饭吧。都是家常便饭，但是吃着有营养，想让他的伤早点好！"

——每天到了饭点，80岁的万先生就拎着午饭，送给在医院值班腿脚不便的王宇医生。东南大学附属中大医院心血管内科医生的朱建是王宇的搭档，瞧见了这一幕，便拍照发到了朋友圈，引发了网友的点赞。万先生在接受采访时这样说。

凡是自然的东西都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵开，一瓣瓣地落下，稻谷成熟，都慢得很。那些急骤发生的自然变化，多是灾难。如火山喷发、飓风和暴雨。一个孩子要长大是很慢的。一个人睡觉，也是很慢的，从日落到日出，人才能休息过来。

—— 出自毕淑敏的书《星光下的灵魂》。

"手机阅读极大地扩展了阅读的方便程度，也极大扩展了国人的阅读空间，这是对阅读的整体带动，是一个好的起步。但也要防止碎片化阅读的弊端。"

——北京大学文化资源研究中心主任张颐武说。手机阅读正成为越来越多中国人的习惯。4月18日中国新闻出版研究院发布了第十四次全国国民阅读调查结果，结果显示：2016年我国66.1%的成年国民进行过手机阅读，较2015年增长了6.1个百分点。我国成年国民手机阅读接触率、手机阅读时长实现连续8年的增长。

编辑/李文杰



坐上火车去拉萨



第一次去拉萨是2005年初秋。我和另外两个姑娘，从上海坐火车到西宁，再从西宁乘夜班火车抵达格尔木。在当地我们遇到一个中年大哥，然后一起拼车，走青藏公路前往拉萨。

到拉萨是中午，车停在了八朗学旅馆的院子里，太阳晒得人晕乎乎的。

白天只是在城中闲荡，去大昭寺门口坐着不说话晒太阳和看人。

参观布达拉宫时，里面在修葺壁画。我和工匠聊天，告诉他们我也是学画画的。站在脚手架上的师傅让我去画两笔，我就去描了两片叶子。心里充满宁静和幸福。







月光

自由职业者，插图师，拥有"月之手绘"工作室。《中国女性》杂志、《心探索》杂志专栏作者，《南方都市报》城市笔记专栏作者。寻味书系插图作者。

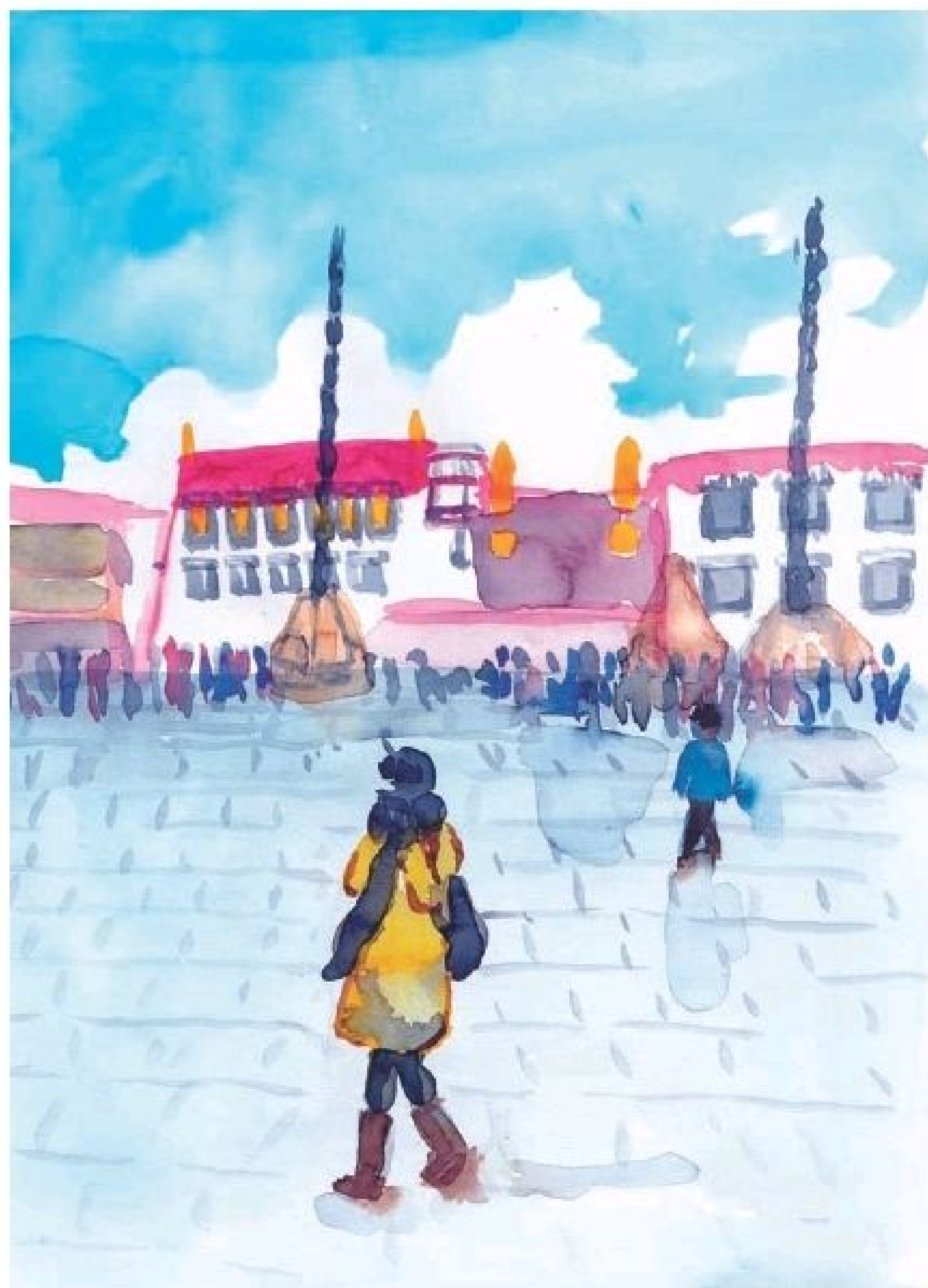




第二次去拉萨是2009年，也是秋天。那时青藏铁路已开通。因为男友和他的好哥们计划从格尔木骑车到拉萨，他们先行出发，我随后乘坐火车抵达。





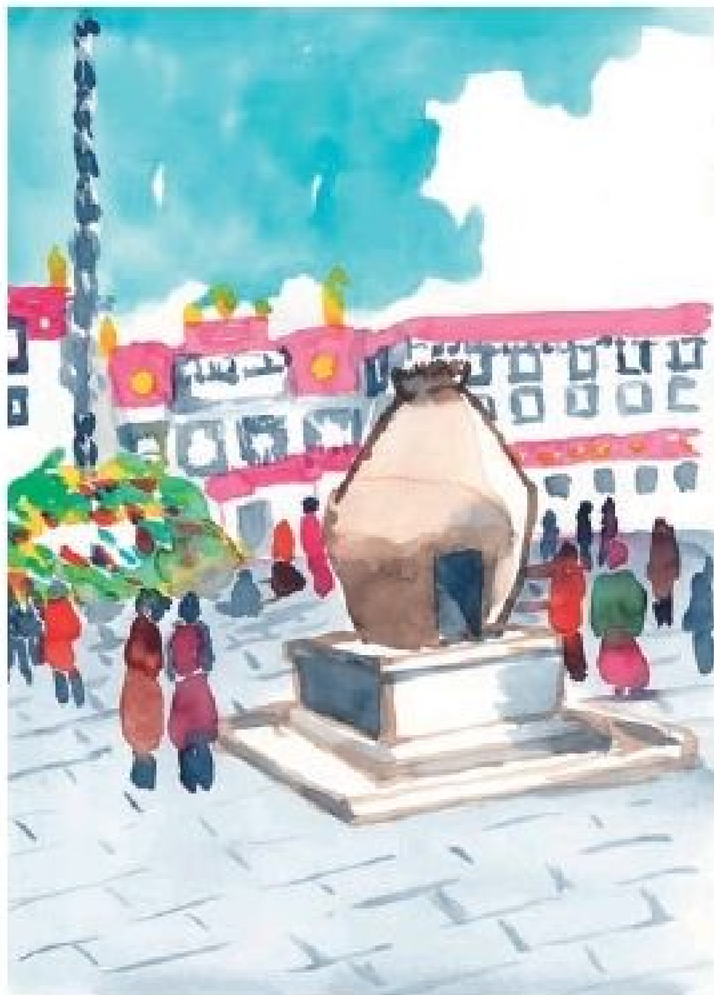


火车过风火山到开心岭时，看见不远处青藏公路上有人带着头盔在骑车，于是发短信给男友，问是不是他。他回复我：是的。我高兴极了，和同车厢的人嚷嚷：嘿！那骑车的家伙是我朋友！

到了拉萨，我们租车去了林芝鲁朗，去了日喀则。在那里我们唱卡拉OK，唱了一晚上，一首《坐上火车去拉萨》唱了好多遍。

那次旅途中，我和他一直在闹情绪，不过我伪装得很好，没人看得出来。在拉萨平措青年旅舍，我用钢笔画了两幅画，伤心地写下：I hate you（我恨你）。









第三次去拉萨是去年年底，我突然很想去拉萨跨年。我的朋友布布说，拉萨的冬天可美了，去看一看吧。

我坐上火车，晚上七点半抵达拉萨。拉萨的冬夜，静。

第二天去“老光明”喝甜茶吃藏面，暖茶和热汤面下肚，高反也好了。

大昭寺、八角街，自然是要去转几圈的。八廓古城的老街巷子里，也是要去溜达溜达的。

这次入住的是平措青年旅社新楼，房间有一面大窗正对着布达拉宫。

在房间里发呆宅了一整天，直到晚上饿了才不得不出门。去了仓姑寺茶馆，素包子是女僧人亲手做的，非常好吃。

去了丹杰林扎夏，壁画真美。

特别喜欢日出日落时去布达拉宫转经。冬天的拉萨游客非常少，转经的大部分是藏民，我就默默地跟着转。

想想自己曾对那个人写下的“我恨你”，曾经那样怨恨和感伤……

而拉萨，依然给我许许多多的爱。









或者去摄影，或者独处翻翻书，不是为了躲避这个热闹的世界，而是为了让内心安静下来，做一个更加纯粹的自己。每一寸光阴都要自己亲历，每一片海都可以随心写意。

——摄影师夏东海



《写意霞浦》

夏东海



笔名探花，诗人，福建省霞浦县摄影协会副主席，中国摄影家协会会员，美国摄影学会会员，国家高级摄影师。作品多次在全国、国际摄影比赛中荣获大奖。2011年被评为PSAchina“国际摄影十杰”。

樊秋红：把豫西蔬菜推向世界

供图/河南省三门峡市妇联发展部



樊秋红，河南灵宝市大王镇吉家湾村一名普通的农村妇女。由她创办的三门峡市思瑞达农业种植有限公司，是一家集蔬菜育苗、种植、加工、出口为一体的农业企业，发展种植区域涉及三省十一县（即山西省夏县、永济、平陆，河南省灵宝市、卢氏、义马、渑池、陕州区，陕西省潼关、白水、大荔），种植面积8万余亩，带动农户5000户。如今，公司自有基地吸纳280名农村妇女就业，人均年增收2万元以上。

曾经从崎岖山路上推着自行车出门卖菜的农家女樊秋红，在创业路上走着走着，就赢得了国内番茄高端市场70%的占有率，还成了北京、上海、香港及欧盟、美国等地著名公司的商业伙伴。

从农家女到技术员

地处豫晋陕交界处的灵宝市，充满灵性，宝藏丰富，是名副其实的钟灵毓秀之地。灵宝市宝地高山蔬菜合作社理事长樊秋红平凡又非凡的人生故事，就是在这里演绎的。

樊家祖居灵宝老县城，从爷爷那代起，一直以种菜卖菜为生。因国家在三门峡建水库，作为库区移民，举家迁移到了吉家湾村，也把种菜的祖传技能带到了这里。13岁时樊秋红就会骑着自行车，在车把上挂着一杆秤，车后架两侧驮着两筐番茄，利用星期天不上学的时间进城卖菜。

樊秋红干练质朴、爱笑善言，每当说起自己的事业成就，总把功劳归于父亲樊节增。她不仅从父亲那里学到了种菜的技能，也继承了父亲的性格禀赋、精神品性。

樊节增下肢患过骨结核，做过四次手术，已经不能正常行走。他虽身留残疾，却意志坚韧、视野开阔、富有远见。他在三门峡市创下四个“第一”：第一个种植越冬茬黄瓜，第一个种植美国西芹，第一个种植越冬茬番茄，第一个种植越冬茬西葫芦。早在1986年，樊节增在自家责任田里率先种菜，成为当地众人仰慕的“万元户”后，不仅免费给乡亲提供优良菜种，还向人们毫无保留地传授种植技术。直到今天，年近古稀的老人仍与时俱进，把最新的种菜技术做成课件，提着笔记本电脑，无偿给豫晋陕大地的菜农教授技术。

如果说樊秋红的父亲是她人生与事业的领路人，她的丈夫屈竹林就是她忠实的护佑者，无私的铺路石，坚定的支持者。结婚两年半后，樊秋红和丈夫就带着幼小的儿子搬到了村外紧挨坟场、仅有12平方米的土墙草顶看菜棚的房子里，开始了种菜卖菜、吃在菜园、住在菜园的“绿色”生活。就是在这段艰苦难忘的岁月里，她一有机会就到省城请教专家，拜师学艺，试验种植了三门峡地区越冬茬嫁接黄瓜并获成功。这些成果和事迹被杂志关注传播之后，她便源源不断收到向她请教蔬菜种植技术的信函，她都一一认真回复。她的精神和事业也得到社会肯定，1993年荣获河南省“三八红旗手”称号。

灵宝市故县镇曾经是风光无限的“黄金乡镇”。然而，随着矿业资源濒临枯竭，镇领导决定大力发展大棚蔬菜种植，要聘请樊秋红做蔬菜技术员，月薪1000元。接受这个聘约，就意味着樊秋红比在家种菜减少一半收入，也将无法完全尽到做母亲的责任。是屈竹林那句掷地有声的话打消了她的忧虑：“你放心走吧，家里的事我能扛得起！”屈竹林不仅扛起了家里的事，还到故县镇帮助妻



子。那里有的村子不通汽车，樊秋红只能徒步走村串寨。为节省时间，镇里给樊秋红配了一辆摩托车，可她不会骑，丈夫就去当了三天教练，摩托车才真正派上用场。

樊秋红一个村一个村地办蔬菜技术培训班，挨家挨户实地指导。在她的辛勤指导下，故县镇2001年蔬菜大棚最高亩产效益达2.5万元。目前，故县镇共发展蔬菜3000多亩，取得可喜的经济和社会效益。一个受益的村民对她说："樊技术员，你领着我们从蔬菜里淘黄金，以后我们盖房子、娶媳妇，就全靠你了。"

小小西红柿打入国际市场

2004年，在灵宝市高科技示范园，樊秋红领衔承担日光温室越冬番茄三段分期结果高产高效栽培技术研究与示范项目。经过三年夜以继日的研究试验，培植筛选出了适宜本地区日光温室栽培的优良品种。这项技术的核心技术播期积温确定法、挂果贮存技术、三段分期结果法为国内首创，可使番茄平均亩产量达17553.6公斤，亩产值达26330元。三年中，累计示范4590亩，新增产量4252万公斤，新增产值7139万元。

樊秋红不仅搞技术攻关，也琢磨着家乡的地利和市场风云。灵宝地区海拔高，冬季光照时间长，春天来得早，夏季昼夜温差大，给生产优质蔬菜提供了得天独厚的地理优势。然而，这种地利，并没有产生与之相匹配的规模、品牌和效益。种植、销售模式远没有与时代接轨。散户生产，本地销售；种植规模小，产地分散；大路货多，高档品种少；收益不稳定，市场风险大；大的品牌、大的产业品系亟待培育。正是源于这种思考和认知，一种使命感、一个梦想，召唤樊秋红再次迈出重要的一步。

2008年3月，樊秋红创建灵宝市宝地高山蔬菜专业合作社，出任理事长。分布于豫西金三角地区的26个有种植蔬菜条件的乡镇、110多个村庄、156个蔬菜种植户，成为她旗下强大的生产、储存、营销队伍。 2011年，该社向港澳等地销售以番茄为主的高档蔬菜产品3150吨，总收入1750万元，净利润400余万元。2012年，樊秋红又在灵宝福地村和陕县东凡桥洼新建两个高山蔬菜基地，当年出口蔬菜2000吨，供应广州、深圳、上海、西安等地区蔬菜2800吨，社员户均蔬菜销售收入3万元。合作社通过生产、包装、加工、冷贮、运输等产业链的延长，为520位农民提供了当地就业的机会。2013年，创办三门峡市思瑞达农业种植有限公司。

多年在蔬菜行业里摸爬滚打，锻炼了樊秋红对市场敏锐的观察力、分析力和判断力。思瑞达农业种植有限公司按照"五化"思路，实现统一提供种苗，统一生产操作规程，统一技术服务，统一对外签订合同，统一收购产品，统一品牌和销售渠道的"六统一"，使她的产品迅速在激烈的市场中占据一席之地。该公司目前是美国福喜公司、英国创造公司、华润万家的常年供货商。她的西红柿供货量占美国福喜公司西红柿总供货量的70%。



诚心与创新铺就成功路

樊秋红能吸引众多信任者纷纷加盟她的旗下，不仅在于她既有技术又善经营，更在于她诚心待人，诚信做事，赢了拿得起，输了放得下。

2010年，樊秋红遭遇了自己的"滑铁卢"。由于很多社员没有受过市场风雨的洗礼，出现了"一次定苗，同期成熟"的撞车情形，当地的番茄价格从每公斤2.4元一下暴跌到0.6元。按照她先期与社员签订的合同，她每回收一公斤，就得赔0.8元。

然而，她没有找任何托词拖延回收，也没有在价格上动一点儿心思，一丝不苟地履行合同。回收最多的一天竟达80吨，也就是说，那天她赔了6.4万元。这场"买卖"下来，她瘦了25斤，赔了66万元钱，却赢得无法用金钱计算的诚信美誉。诚心，深深感动了社员，铁心与她风雨同行，也赢得高端客商的信任。当初向高端市场进军时，明明知道有些生意不赚钱甚至赔钱她也要做。一次，深圳客商要两吨番茄，樊秋红用小货车专程送达。虽然这次是赔钱赚吆喝，却用诚信奠定了以后源源不断拿到大宗订单的基础。

在发展特色农业的同时，樊秋红本着服务于农的理念，积极创新，于2015年5月创建了"三门峡瓜菜大户交流服务中心"，通过这个平台广大菜农朋友相互交流、互通信息，更便于优良品种、先进技术的推广示范，更有利于整合信息，促进本地蔬菜产品的外销。同年12月26日，成立了三门峡思瑞达农业创客园，为有意在农业领域发展的回乡青年提供土地、种苗、技术、农化、产品销售一站式服务，使创业青年在获得可观收入的同时，还能获取日后独立创业的技术和经验。

在蔬菜种植产业的路上，樊秋红追梦的脚步一直没有停歇，她依然在坚守着那份执着，希望带动更多的菜农一道把豫西蔬菜推向全国乃至世界市场。

编辑/李文杰

全国妇联纪念妇女权益保障法颁布25周年

撰文/姚瑶 周文 摄影/樊文军



25年前，第一部关于妇女权益的基本法—《中华人民共和国妇女权益保障法》正式颁布，标志着我国妇女社会地位的提高有了专门的法律护航，妇女权益保障进入了法制化的新阶段。2005年，全国人大常委会修订《妇女权益保障法》，将男女平等基本国策写入总则。从此，推动男女平等基本国策的落实有了更加有力的制度保证，妇女事业的未来发展呈现出更加美好的前景。

3月31日，全国妇联纪念妇女权益保障法颁布25周年暨全国维护妇女儿童权益先进集体和先进个人表彰大会在京举行。全国人大常委会副委员长、全国妇联主席沈跃跃出席会议并讲话。全国妇联党组书记、副主席、书记处第一书记宋秀岩主持会议。

沈跃跃说，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视妇女全面发展，把依法维护妇女权益放在全面依法治国战略中统筹推进。习近平总书记就维护妇女权益、促进妇女全面发展作出一系列重要论述，为做好新形势下妇女维权工作提供了遵循，指明了方向。我们要牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，自觉用习近平总书记系列重要讲话精神指导妇女维权工作，从讲政治的高度认识保障妇女权益的重要意义，切实增强思想自觉和行动自觉，通过扎实有效的服务，把妇女群众最广泛最紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为决胜全面建成小康社会做出新的贡献。

沈跃跃全面回顾总结了依法保障妇女权益、妇女事业取得的重大成绩。她说，在党中央的坚强领导下，在各级党委政府、各有关部门以及社会各界共同努力下，男女平等基本国策日益深入人心，妇女权益保障法得到全面实施，依法保障妇女权益的法律体系不断完善，促进妇女权益保障的政策措施不断健全，妇女在健康、教育、社会保障等各方面权益进一步得到落实，妇女在经济社会发展中的半边天作用不断凸显，初步形成了“党委领导、人大监督、政府主导、部门履职、社会参与、合力维权”的工作局面，妇女事业发展成绩斐然。但同时也要清醒地认识到，由于历史文化的影响和现实的多种原因，妇女在发展和权益保障方面仍面临许多困难和问题。我们要从维护国家政治安全和社会稳定的高度，进一步增强责任感和紧迫感，用更大的决心和更有力的行动解决突出问题，做好妇女权益保障工作，更好地调动起、发挥好广大妇女为实现中国梦努力奋斗的积极性创造性。

沈跃跃强调，要以习近平总书记系列重要讲话精神为指导，全面有效实施妇女权益保障法，使广大妇女有更多的获得感幸福感。要加大宣传力度，积极营造有利于妇女发展的良好社会环境；要坚持问题导向，抓住妇女群众最关心最直接最现实的利益问题和最困难最操心最优虑的实际问题，着力解决好妇女在婚姻家庭、劳动就业、社会保障、土地权益、人身权利等方面的突出问题；要加强社会协同，充分发挥社会主义制度优势，在党委的领导下，发挥国家机关、社会团体、企业事业单位、城乡基层群众性自治组织等各方面作用，依法保障妇女权益，为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗，以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

会上表彰了971个全国维护妇女儿童权益先进集体和977 名全国维护妇女儿童权益先进个人，来自法院、公安、人社、民政、律协及妇联的6位获奖代表发言，从不同角度分享了他们立足岗位，忠于职守，依法维护妇女儿童合法权益工作的宝贵经验。

全国人大内司委、全国人大常委会法工委、最高人民法院、人力资源和社会保障部等部委领导同志、全国妇联专兼职副主席、书记处书记、相关部委部门代表、受表彰的先进集体和先进个人代表以及相关专家、律师、社会组织代表等近200人出席会议。





TIPS:

1992年4月3日，七届全国人大五次会议通过了《中华人民共和国妇女权益保障法》，这是我国第一部以妇女为主体，全面保障妇女权益的重要法律。那么，这部法律是从哪些方面保障妇女权益的?

《妇女权益保障法》总则:

实行男女平等是国家的基本国策。

各级人民政府应当重视和加强妇女权益的保障工作。

中华全国妇女联合会和地方各级妇女联合会依照法律和中华全国妇女联合会章程，代表和维护各族各界妇女的利益，做好维护妇女权益的工作。

妇女享有以下6个方面的权利/权益:

1.政治权利
2.文化教育权益
3.劳动和社会保障权益
4.财产权益
5.人身权利
6.婚姻家庭权益

○妇女的政治权利主要有哪些?

妇女有权通过各种途径和形式，管理国家事务。

妇女享有与男子平等的选举权和被选举权。

国家积极培养和选拔女干部。

中华全国妇女联合会和地方各级妇女联合会代表妇女积极参与国家和社会事务的民主决策、民主管理和民主监督。

○妇女的文化教育权益主要有哪些?

保障妇女在入学、升学、毕业分配、授予学位、派出留学等方面享有与男子平等的权利。

保障适龄女性儿童少年接受义务教育。

扫除妇女中的文盲、半文盲。

组织妇女接受职业教育和实用技术培训。

保障妇女从事科学、技术、文学、艺术和其他文化活动，享有与男子平等的权利。

○妇女的劳动和社会保障权益主要有哪些?

不得以性别为由拒绝录用妇女或者提高对妇女的录用标准。

实行男女同工同酬。

在晋职、晋级、评定专业技术职务等方面，应当坚持男女平等的原则，不得歧视妇女。

妇女在经期、孕期、产期、哺乳期受特殊保护。

不得因结婚、怀孕、产假、哺乳等情形，降低女职工的工资，辞退女职工，单方解除劳动（聘用）合同或者服务协议。

在执行国家退休制度时，不得以性别为由歧视妇女。

保障妇女享有社会保险、社会救助、社会福利和卫生保健等权益。

国家推行生育保险制度，建立健全与生育相关的其他保障制度。

○妇女享有的财产权益主要有哪些?

在婚姻、家庭共有财产关系中，不得侵害妇女依法享有的权益。

妇女在农村土地承包经营、集体经济组织收益分配、土地征收或者征用补偿费使用以及宅基地使用等方面，享有与男子平等的权利。

保障妇女的合法继承权。

○妇女享有的人身权利主要有哪些?

妇女的人身自由不受侵犯。

妇女的生命健康权不受侵犯。

禁止拐卖、绑架妇女。

禁止对妇女实施性骚扰。

禁止卖淫、嫖娼。

妇女的名誉权、荣誉权、隐私权、肖像权等人格权受法律保护。

禁止用侮辱、诽谤等方式损害妇女的人格尊严。禁止通过大众传播媒介或者其他方式贬低损害妇女人格。

○妇女享有的婚姻家庭权益主要有哪些?

保护妇女的婚姻自主权。

禁止对妇女实施家庭暴力。

对夫妻共同财产享有与配偶平等的权利。

父母双方对未成年子女享有平等的监护权。

妇女享有生育自由权。

编辑/姚瑶

“书香飘万家”家庭亲子阅读活动在京启动

撰文/李文杰 摄影/张佳敏



为全面贯彻落实习近平总书记关于注重家庭、注重家教、注重家风的指示精神，深入贯彻落实党中央、国务院关于开展全民阅读的重要部署，根据《全民阅读“十三五”时期发展规划》要求，2017年4月21日，由全国妇联与国家新闻出版广电总局共同主办的“书香飘万家”家庭亲子阅读活动2017年“亲子阅读 书香润德”启动仪式在人民网一号演播厅举行。全国妇联副主席、书记处第一书记宋秀岩，国家新闻出版广电总局副局长周慧琳，全国妇联副主席、书记处书记邓丽出席活动。该项活动作为家庭文明建设、家庭教育工作的一项品牌活动，培育和践行社会主义核心价值观，传承中华优秀传统文化和优良家风，传播科学家庭教育理念，培养儿童良好阅读习惯，促进家庭文明新风尚。

启动仪式上，播放了视频短片，总结回顾了2016年开展家庭亲子阅读活动的成果，并向江苏齐香媛、上海俞越洋、济南李天依等亲子阅读家庭代表颁发了荣誉证书。新任亲子阅读活动推广大使徐颖、陈更与家庭代表向广大家庭发出亲子阅读倡议，号召更多家长陪伴孩子阅读，在亲子阅读中感受亲情，体会快乐。

活动嘉宾、阅读大使与家庭代表共同打开LED书灯，开启了2017年“亲子阅读 书香润德”家庭亲子阅读活动。家庭亲子阅读推广大使、南京师范大学教授郦波现场分享了《读书三境》的阅读感悟。启动仪式上还发布了210种亲子阅读优秀书目和2017年家庭亲子阅读活动内容。

宋秀岩在接受访谈时指出，家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任老师。让孩子从小在“第一任老师”的引领和陪伴下，在“第一所学校”中，养成阅读的习惯，体验阅读的快乐，让父母与孩子在书香中共同成长，是每个家庭的使命和责任。

宋秀岩说，为了贯彻落实习近平总书记注重家庭、注重家教、注重家风的重要指示精神，充分发挥广大妇女在家庭生活中的独特作用，全国妇联与国家新闻出版广电总局联合开展“书香飘万家”全国家庭亲子阅读活动，并将其打造成为全民阅读实践活动的精品。2017年，将抓住世界读书日等时间节点，充分利用公共文化资源，凝聚社会合力，关爱困境家庭儿童、农村留守儿童和城市流动儿童，满足不同家庭亲子阅读的个性化需求，开展形式多样的亲子阅读活动，使千千万万家庭和儿童获益。





好家庭引领好家风

“梦想启航——中国好家庭好家风巡讲活动”走进中国中铁

4月19日上午，“梦想启航一中国好家庭好家风巡讲活动”走进中国中铁，来自山西、宁夏、福建、山东等地的全国“最美家庭”代表讲述着自己的家庭故事，播种美的种子，分享美的能量。全国妇联副主席、书记处书记邓丽，全国妇联家庭和儿童工作部部长陈晓霞等领导出席了活动。

党的十八大以来，习近平总书记多次对家庭文明建设作出重要指示。习总书记在2016年年底会见第一届文明家庭代表时再次发表重要讲话，从全局和战略的高度，深刻阐明了家庭对国家发展、民族进步、社会和谐的重要作用，强调要注重家家庭、注重家教、注重家风，动员社会各界广泛参与家庭文明建设，推动形成爱国爱家、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。要以培育社会主义核心价值观为主要内容，广泛深入开展家庭文明建设活动，发扬光大中华民族传统家庭美德。特别指出广大家庭要弘扬优良家风，以千千万万家庭的好家风支撑起全社会的好风气。

邓丽在活动中致辞。她指出，为贯彻落实习近平总书记关于家庭文明建设的重要指示精神，全国妇联从2014年起在全国范围内创新推出了寻找“最美家庭”活动，依托城乡社区、企事业单位、部队、高校等，组织开展晒家庭幸福、议家风家训、讲最美故事等丰富多彩的家庭文明创建活动，让社会主义核心价值观在家庭中落细落小落实，让中华民族传统家庭美德在家庭中培育起来。活动开展三年来，涌现出了数以万计的“最美家庭”，开展巡讲活动就是要宣传这些“最美家庭”的感人故事，发挥榜样的示范带动作用，引领更多的家庭跟着学、照着做，见贤思齐、崇德向善，以每个家庭的好家风滋养整个社会的良好风气。





中国中铁副董事长、党委副书记姚桂清表示，将一如既往地高度重视家庭文明建设，通过常态化地开展活动，让每个干部职工从自己做起，踊跃争当“最美家庭”，自觉践行社会主义核心价值观，为事业进步、国家发展做出更大的贡献。

全国“最美家庭”代表在活动中讲述了自己的家庭故事。1995年的7月，在全家人的倡议下，一份散发着淡淡墨香的《家报》试刊号在祝方太家问世了，到目前为止，《家报》已先后印发30期，版面216版，刊登稿件500余篇，文字35万字，凝聚着家中每个成员的深情和厚爱；娄跃文，一位大家庭的长兄，坚持20多年不间断的书写家书，500多封家书、50多万字，每一行，每一字，都寄托着他对自己这个三代60多口人的大家庭的深情抚爱和谆谆教导；袁振海，中铁六局职工，从业27年来一心扑在工作上，参与了十几项全国重点工程建设，妻子孙洪香成为其坚实后盾，悉心照顾常年瘫痪在床的公公，三个单身智障的叔公，抚育了两个失去父母的侄子和一个年幼的儿子；施增英，开创“潘家义诊”，坚守医术医风医德，近30名潘家后人投身义诊60年从未间断……一个个有情怀、有温度的“最美家庭”故事打动着台下的听众，他们的敬业、友善、诚信、责任和担当温润着每一个人的心田，社会主义核心价值观的内涵和精髓在这里得到了升华和绽放。

编辑/魏萱亦

国务院妇儿工委办公室举办“儿童纲要实施”项目启动暨培训会



为进一步推动实施《中国儿童发展纲要2011-2020年》，加强县级妇儿工委的能力建设，进一步推动解决儿童发展重难点问题，国务院妇儿工委办公室于3月29-30日在宁夏回族自治区银川市举办“儿童纲要实施”项目启动暨培训会。国务院妇儿工委办公室、联合国儿童基金会、宁夏回族自治区政府妇儿工委相关负责同志出席会议，来自内蒙古、黑龙江、湖北、陕西、宁夏五省（区）妇儿工委办公室负责同志、全国“儿童纲要实施”15个项目县（市、区）妇儿工委和相关成员单位的负责同志，以及国家“儿童工作智库”的部分专家和项目省、县相关专家共90人参加会议。

会议指出，《中国儿童发展纲要（2011-2020年）》是我国促进儿童发展、保障儿童权利的第三个国家行动计划，是指导和推动我国2011-2020年儿童事业发展与进步的行动纲领。纲要规划的生命力在于实施。县级政府是推动实施儿童纲要的关键所在。通过项目开展跨部门合作，解决儿童发展中的重难点问题，对于推动县级实施纲要、促进儿童发展起到了积极的作用。为此，国务院妇儿工委办公室和联合国儿基会合作，在2016-2020年周期，遴选内蒙古、黑龙江、湖北、陕西、宁夏五省（区）的15个县（市、区）作为项目试点，继续开展“儿童纲要实施”项目。

会议总结了多年来“儿童纲要实施”项目积累的经验。一是通过实施项目，进一步强化了县级政府及有关部门的儿童优先意识、儿童保护理念和管理儿童事务的责任意识。二是通过跨部门合作，制定和实施跨部门行动计划，解决儿童发展中的重难点问题，推动儿童纲要实施。三是通过建立专家队伍，为项目提供专业指导和技术支持，推动儿童纲要实施。四是通过实施项目，切实提高了项目工作人员的能力和水平。

会议强调，要充分认识做好新周期开展“儿童纲要实施”项目的重要意义，加强对项目工作的组织领导，做到领导到位、保障到位、督查到位。县级妇儿工委要充分发挥议事协调作用，牵头成立项目工作领导小组，将项目工作纳入妇儿工委工作的议事日程，将项目工作与推进儿童发展规划结合起来，与推进解决儿童发展重难点问题结合起来；要建立跨部门合作的工作机制，动员依靠相关业务部门，集中多个部门的优势，形成合力，共同参与项目实施；要建立目标管理责任制，使项目工作分工明确，权责清晰；要认真按照项目计划书保证进度，严格经费使用，保证项目各项工作的顺利进行。

会议要求，各项目县（市、区）要根据项目要求，结合自身实际情况开展好基线调研，掌握儿童发展的第一手资料，找准问题，确定目标指标，科学制定实施跨部门行动方案，落实各部门责任，保证各项工作任务落到实处；要通过集中培训、专题研讨、专家解读、座谈会议、实地考察、现场会议、参与式培训等多种形式，加强项目执行人员的能力建设，提高项目执行力；要围绕确定的重难点问题和相关项目目标指标，开展数据收集统计工作，加强项目的监测统计；要强化督导评估机制，采用各级妇儿工委办公室行政和专家督导相结合，内部和外部评估相结合的方法，督促、指导项目县（市、区）落实项目责任，完成项目目标任务；要根据项目试点县（市、区）儿童发展的突出问题开展有针对的宣传，扩大项目的社会知晓率和影响力。

会议强调指出，各项目地区要将项目作为催化剂和播种机，注意发掘、总结项目的成功做法和经验，重视项目成果的推广应用，带动儿童纲要实施的总体工作。

会议介绍了全国儿童发展纲要实施及中期评估情况和2011-2015年“儿童纲要实施”项目情况，部署了2016-2020年“儿童纲要实施”项目方案、围绕儿童权利、困境儿童保障、改善儿童营养状况、“两纲”监测统计、预防与控制出生缺陷、儿童贫困及基线调研方法、儿童纲要实施跨部门行动计划制定、项目管理等方面进行了培训。

与会同志一致认为，此次培训会内容丰富、组织有序、成效显著，使项目试点县（区）了解了项目理念、方案，明确了项目目标和要求，对于进一步增强做好项目工作的信心与决心，推动儿童发展纲要（规划）的顺利实施必将起到积极作用。

编辑/王怀周

主办：国务院妇女儿童工作委员会办公室

新西兰罗托鲁瓦（ROTORUA）在京举办旅游推介会



作为拥有震撼人心的风景地貌、近在咫尺的丰富户外活动、独具魅力的毛利文化以及新鲜美食上乘佳酿的世界热门目的地，新西兰以“中土世界，自然原生，四季纯美，五官感受”而驰名。

作为四季皆宜的目的地，新西兰不仅有春之和煦，夏之热烈，秋之飒爽，更有冬之俊美，冰雪骄阳。此时此刻，新西兰正告别万山红遍，层林尽染，北岛太平洋海岸依旧清风送暖，南岛南阿尔卑斯山脉已林海雪原。游人们既可以在奥克兰温和的海风中扬起风帆，也可在南岛雪山环抱中浸身热气腾腾的温泉，既可置身于万年冰川切割而成的峡湾之中巡游，又可脚踏绿草地郁郁葱葱，奶蓝色湖泊触手可及，巍峨雪山近在咫尺……区别于“观光”，在新西兰旅游，强调的是“体验”，不仅仅是用眼睛看，更重要的是去听、去闻、去品尝、去触碰，滑雪度假、冰川探索、自驾帆船、峡湾巡游、美酒品鉴、火山温泉等多感官沉浸式体验的活动项目，打开五官六感，真正使游客探索外界，深入内心。

2017年3月31日，新西兰罗托鲁瓦旅游局率新西兰12家知名景区和奥克兰国际机场以及中国国际航空公司共同在北京举办了“罗托鲁瓦旅游目的地推介会”。此次活动得到了中国国家旅游局和北京市旅游委的大力支持。在京近百家旅行社的成员出席了本次活动。

这次活动正值中国与新西兰建交45周年之际举办，作为新西兰毛利文化发源地的罗托鲁瓦地区众多机构共同参与，旨在丰富中国游客的出行体验。自2015年12月中国国际航空公司开通了首都国际机场到奥克兰国际机场的航线以后，为两国人民的出行提供了更多便利。为促进两国人民交流、交往做出了贡献。

旅游作为两国文化连接的桥梁和纽带，对于增进不同国家和民族之间的相互了解起到重要的作用。新西兰始于毛利文化，毛利文化发源于罗托鲁瓦。有着丰富地热和温泉资源的罗托鲁瓦可以让到访的游客得到极大的身心放松，纯净的空气以及温和的气候让这个国家和地区成为商旅休闲的重要选择。

本次活动由奥克兰国际机场、罗托鲁瓦旅游局、中国国际航空公司、愿景（北京）国际文化传媒有限公司与中国邮政共同发布了罗托鲁瓦旅游纪念邮票，这是该地区首次在中国发布。

作为一带一路南半球的重要连接点——奥克兰国际机场，为此次活动带来了图画展览，为到场的宾客更直观地展示了新西兰当地的人文和景色。

编辑/何秋菊





教育、创新与女性领导力

——孙祁祥教授与Espinel女士的“深度对话”



4月14日下午，两位成功女性的典范——北京大学经济学院院长孙祁祥教授与BSA|软件联盟总裁兼首席执行官Victoria A. Espinel，在北大经济学院围绕教育、创新及女性领导力等话题展开深度对话，与来宾分享她们的经历和感悟。本次对话作为北大经济学院105周年院庆的重要活动之一，由北京大学经济学院校友会主办，BSA|软件联盟北京代表处、北京大学法学院校友会知识产权分会、首都女教授协会和北京安杰律师事务所协办。来自学术界、法律界、商界、妇联系统等国内外近百位来宾参加了活动。对话由经济学院助理教授姚奕博士主持。

一位是东方杰出的知识女性，一位是西方政界企业界女强人，各处不同领域，见解却惊人相同。

对话的第一个主题是什么是好的教育？孙祁祥教授对教育的理解是“培养、造就对社会有用的人”。而“有用的人”则具有非常丰富的内涵，即聪明、睿智的人，更为重要的是善良的、人格健全的“大写的人”。Espinel女士非常赞同孙祁祥教授的观点，培养能为社会做贡献的人同样也是西方教育的目的。她还特别强调不同文化的碰撞和相互学习是一种高效的教育方式。双方都认为，真正好的教育应该使人变得“基础厚、视野宽、素质高、能力强、修养好”；情商优秀、智商超群、勇于创新、敢于担当。在成为一个优秀的、有专业能力的人之前，最应该学习的一件事就是如何成为一名合格的社会公民。

对话的第二个主题是对创新的理解。孙祁祥教授认为，创新精神无处不在，创新者并非总和商人联系在一起。例如，学者的研究就是一个创造、创新的过程：从研究选题到研究视角、从论据到方法、从规范到实证，期间包含着研究者大量艰苦的创新。虽然在社会科学领域，包括经济学领域的创新研究成果不像产业、甚至工程学那样，具有明显的直观性和可视性，但它们绝对是推动社会进步和经济发展的至关重要的动力源。Espinel女士谈到，她获取创新灵感的方式是广泛的阅读，并且饶有兴趣地跟大家分享了自己的阅读习惯：同时阅读好几本书，视心情和状态的不同而选择合适的书籍进行阅读，这样更







有利于活跃思维。当被问到认为创新能力是天生的还是后天培养的时候，两位嘉宾一致认为，创新能力部分来自于天赋，但后天培养也能起很大作用。社会要有培养、造就创新能力的大环境，有鼓励创新的体制机制和政策；教育，特别是高等教育应当鼓励和培养学生大胆质疑、大胆创新的精神；同时，必须具有相应的法律制度，特别是保护公民创新成果的知识产权制度，国际上有很多先进经验值得学习和借鉴。

对话的第三个主题是女性领导力。孙祁祥教授最欣赏的女性特质是：身体柔软但具有刚强的意志；自信满满但又谦逊好学；决断果敢但又温文尔雅；人格独立但又亲切随和。孙祁祥教授指出，培养领导力至少应该包含以下几个主要要素：学习能力、沟通能力、勤奋踏实以及责任心。Espinel女士认为努力和自信是相辅相成、互相促进的，越努力就会越自信，越有自信便会继续不断努力，另外她也强调指出，做自己感兴趣的事情非常重要，对此，孙祁祥教授也非常赞同。不断勤奋努力做自己感兴趣的事，一定会取得成功。

最后一个主题是女性在追求事业过程中所面临的阻碍和挑战。孙祁祥教授认为，挑战主要来自以下三个方面：社会观念、个人能力以及家庭成员的态度。如果能很好地处理和解决这几个方面的问题，女性则可能在领导力方面表现得很好。孙祁祥教授特别指出，当今社会为广大妇女提供了许多机会。仅以商界为例，根据全国妇联提供的数据，目前在互联网领域就业的女企业家已占企业家总数的55%左右。但不可否认的是，男女不平等、对妇女的歧视现象还存在。但广大女性不应就此退却，而应直面困难并解决问题，同时努力提升自己的能力。Espinel女士赞同孙祁祥教授的观点，并且指出，美国也存在同样的问题。在计算机科学领域，与前些年相比，女性工程师的比例不升反降。而她相信在这一领域如果有更多的女性参与，她们的创造力会带来更安全实用、功能更全面的软件和其他产品，进而为人类创造出更美好的生活。

两位东西方女性深刻的观点和思想在全程用英文进行的对话现场碰撞、融合，引起现场与会者和近20万实时在线收看凤凰网大学问频道PC端及手机客户端直播节目观众的热烈反响和高度评价，对话在现场观众热烈的掌声中圆满结束。

此次对话活动对于如何塑造并更好地发挥女性领导力和创造力、理解教育对于女性的意义，都有很大的启示价值，引人深思。

编辑/何秋菊

嘉宾简介



孙祁祥女士是北京大学经济学院院长、教授，博士生导师，风险管理与保险学界知名专家，国务院政府特殊津贴获得者、国家社科基金重大项目首席专家。她是国际保险界最高荣誉“约翰·毕克利创始人奖”的第一位中国学者和女性获奖者，也是迄今为止唯一一位连续十多年担任国际保险学会（IIS）学术主持人的亚洲人，担任过亚太风险与管理学会的前主席。外国同行评价她“具有将中国保险教育和西方保险教育完美结合的非凡能力”。她曾先后获得“北京大学最受学生爱戴的‘十佳’教师”“中国经济女性年度人物”“中国保险年度人物”、全国“三八红旗手标兵”等荣誉称号。



Victoria A. Espinel女士现任BSA|软件联盟的总裁兼首席执行官，是技术创新、全球市场和公共政策等领域的权威人士。在担任BSA|软件联盟领导人之前，Espinel曾在美国白宫工作十余年。作为首位知识产权执行协调员，Espinel负责就关键的知识产权问题向美国总统奥巴马提供建议。同时，Espinel还曾担任美国首席贸易谈判代表，负责知识产权的保护与创新工作。此外，Espinel还曾作为乔治梅森大学法学院教授，负责知识产权法和国际贸易法的相关课程。



更大的智慧是顺其自然

撰文/那子 供图/牛莉

她是《空镜子》里的“孙丽”，是《闯关东》中的“那文”，《新女婿时代》中的“向美丽”，《老农民》中的“灯儿”……牛莉饰演的这些角色都深得观众喜爱。最近，网上曝光的一组牛莉的泳装照，让网友惊呼原来“女神”身材如此之好。自从有了孩子之后，牛莉的工作量减少了很多，她很享受和孩子在一起的感觉。牛莉更是央视春晚上的常客，也是一个“零绯闻”的演员。可以说牛莉是一个顺心而为之人，她敬业、爱家、爱美、开朗、善良，不做作，她对生活的态度让人为之点赞。



封面故事
牛莉
Cover Story

不信任对方是最大的忌讳

牛莉的个性很开朗，富有大智慧，她说她是可以为家庭付出，把物质生活放在很低的位置上的女人。她经常跟自己的爱人说：生活开心就好，任何东西不管有或没有，我们都不要因为这个不开心。有就有，没有就没有，这些都不是让人快乐的重点。真的要明白物质和精神不是特别能成正比的这个道理，不用大红大紫的，现在这样挺好。

《中国女性》：这么多年你都没有绯闻，妻子和母亲的形象都非常好，在演艺圈挺不一般的。

牛莉：爆出来的是少数，我觉得很多演员还是以家庭为主。

《中国女性》：跟绯闻绝缘，你的秘诀是什么？

牛莉：自从我开始拍戏，就不愿意把个人生活太多的暴露出来，工作是工作，家庭是家庭，分得特别明确，所以我跟大家一样，出去工作，回来以后就是以家庭为主了，我会把它保护好，这样很好。另外，我不是那种天天让人追着弄绯闻的，特有名的人，我是以拍戏为主的演员。

《中国女性》：与丈夫相处方面，有什么跟女性分享的经验？

牛莉：我觉得只要你认准了这个男人，认准了他对你的爱，不管他现在有没有成绩，或者他现在是什么样的，只要肯上进、负责任，你就可以跟他相处。你只要用心欣赏这个男人，他是绩优股，一直在努力，一定会有成就的。你也要支持他、信任他。你更要做一个支持者，不要上来就做一个享受的人，这样的话家庭才更稳固。同甘共苦，共同努力，这也是特别重要的事情。不用太追求他是不是有车有房，是不是能给自己带来什么样的生活，嫁什么样的人，这些都是缘分注定的。

我跟我先生认识已经二十多年了，亲情的关系更浓，当然也有吵架，也闹别扭，但是都是缘分吧。我们都非常尊重对方，我的工作他从来不过度干预，从来不小心眼去追问，他的事情，如果他愿意跟我讲，让我去帮忙出主意，我才会做出判断和评价。



《中国女性》：你们之间有什么忌讳？

牛莉：不信任对方是最大的忌讳，你首先要相信他，相信对你的那份爱，相信他对你的那份忠诚，如果你自己都不相信，外界一说就会动摇了。

《中国女性》：二十多年了，新鲜感很重要，这方面你是怎么做的？

牛莉：我们之间经常不在一处，我有时候去拍戏，他有时候出差，这种情况我觉得就像小别胜新婚，更有美感。另外，时间久了，卿卿我我是少了很多，但心底的照顾、关爱和惦记、疼爱更多了。只要对方说了一句“最近脚总是疼”，我就会很自然地关心他，查看是什么情况。同样，他也会很关照我的感受。有一次，晚上睡觉时，我说了句“这个枕头不舒服”，过了两天，他就拿着新枕头回来了，让我换上。这些生活的点滴会增加彼此的新鲜感和爱。包括我去别的地方，过去我俩表达的话都是“我爱你”，现在我去某一个城市，落地后一定首先给他发信息：我落地了放心吧。就这几个字就够了。或者是他出发之前一定叮嘱我照顾好女儿。

牛莉直言自己老了，她说有时候感觉自己精力跟不上了，跟年轻的时候不一样了，体力不支，上了40岁可能就会这样。现在她对生活的态度是：要珍爱自己，好好养一养，做自己开心的事，别那么忙于工作，停下来，慢下来，多陪伴女儿，跟她玩一玩，享受一下自己在家里的独处，喝喝茶，听听音乐，想做的事都慢下来做。如果这段时间不工作，那就看看书，学学英文，日子就不那么枯燥了。

最难过的一幕是分离

《中国女性》：教育女儿你有什么心得？

牛莉：她简直是我手心里的宝贝，每天她从幼儿园回来或者上学后从学校回来，我先问的问题不是你今天学习成绩怎么样了，而是今天在学校开不开心。她会说挺开心的，然后我问：你跟哪个小朋友做朋友了呀？你们都说了什么？我觉得她的快乐感是一件很重要的事情，只有这样她才能好好读书。另外，我觉得生命和健康是第一位的，如果说现在什么影响了你的健康，比如你觉得学习压力有点大，那好，先不学，困了先上床睡觉，这个很重要，而不是说你现在读书读到几点，读多少书就是好的。包括对孩子去哪儿玩，我叮嘱她一定要注意安全，然后再说你开不开心，其次再说你的成绩怎么样。

《中国女性》：你和你爱人在孩子教育这方面有没有差别？

牛莉：有，他更严厉，我更宽松。我老公的原则是：咱们说好了，你就做，你要遵守这个规定，你要执行这个惩罚，不能轻易违背。比如今天说好了弹多长时间钢琴，就弹多长时间，如果你犯了错，不能玩电脑，你就要保证不许她玩。

有时候我就心疼孩子，偷偷地对她说：要不然你玩玩吧，她说不玩了，那好，就不玩了。反而我是那个经常不按规矩出牌的人。做妈妈的嘛，经常出去拍戏，见不到她，有的时候就会特别溺爱她一点。

《中国女性》：礼貌礼节方面，你较真吗？

牛莉：不，很多家长特别希望自己的孩子见到外人叫叔叔好阿姨好，显得很有礼貌，其实我认为挺没必要的。我小的时候也让我妈这样做过，说叫一个，我就叫一个，或者在大家吃饭的时候说你给大家跳一个舞，我就特别尴尬。你不愿意跳，然后家长就会说你如何如何。其实我认为这样说孩子是不对的。见到了外人，我给介绍完之后，女儿可以选择叫或者不叫，她目视阿姨也可以，我不会说这样她就没有礼貌了。

《中国女性》：女儿给你印象最深刻的回馈是什么？

牛莉：我和我老公都是从小在姥姥家长大的，对于父爱母爱的缺失特别多，自从有了孩子以后我们都不要求让父母带，一定要自己带，不论多忙多难，也要把时间分配好带孩子。我觉得女儿对我的信任依赖，对我无时无刻都讲自己的心里话，这是她给我的最好的回馈。我特别想成为一个既是妈妈、又像姐姐、好朋友那样关系的角色，什么都可以跟她聊的人，包括刚刚我还跟她发微信视频，问：放学了吗，你那个好朋友回来了，你们怎么着了，她怎么不理你了。哦，是因为这事儿啊。

《中国女性》：和女儿在一起，有什么让你心里特别难过的事情吗？

牛莉：有一次，是八月十五，正好我在夏威夷看月亮，晚上要飞回国拍戏，女儿一天都不舒服，总是依偎在我身上，听到我要回国就哭了：妈妈，我舍不得让你走啊，我不想让你走啊。我也挺难受的。我的一个好朋友就跟我说：你女儿说了，那天是她最难受的一天。有时分开的时候，我就说：老公，你可照顾好我们的女儿啊。他说：行了，我是她亲爹，你不用这样。

《中国女性》：以后女儿成家离开你，你是不是会更舍不得？

牛莉：时间过得太快了，现在家里的照片很多都是她一岁的，这一眨眼，她都八九岁了，真的挺快的，所以再一眨眼，她就二十几岁了。我老公说我，一出去拍戏你就特难受，不要这样，你要学会放下，不是女儿放不下你，是你放不下女儿。

《中国女性》：你这么好的基因，想没想过要二胎？

牛莉：可能岁数大了，不好要了，再说吧。另外，我认为陪伴才是最重要的，不是光生了就完事了，那样对成长不好，所以我们尽量好好陪伴女儿，但是我现在陪她玩一会儿都觉得累得慌。

《中国女性》：总结来说，因为女儿，你最大的改变是什么？

牛莉：我现在拍戏少了，工作量减少了，我的好朋友就说：真的不可想象你有了孩子以后就好像变了一个人，以前你是一个无忧无虑的人，天天自己在外面闯，特别撒得开，想干什么干什么的人。还真是，自从有了孩子以后，我是把我女儿的事情搞定了，然后再说我要干什么，接戏也要先看我女儿可不可以，什么都是以我女儿为主，真的完全像变了一个人。

以智慧解读人生

牛莉认为，更大的智慧是对生活的解读——凡事顺其自然，这是她去听了一些禅修，道家课的所得。有时候一件事的到来，有好的一面也有不好的一面，是双刃剑。当我们面临一件特别不好的事情时，你会觉得很糟糕，但未必它就是最坏的，也许它会给你带来另外的好事。所以，对所有的事情，牛莉都不以好坏来论，来了，那它就应该来，你就安心接受它好了。

《中国女性》：你之前是运动员，之后做了一个很大的转型，为什么？

牛莉：不知道为什么，没有什么特别的，命运的安排吧。小时候在蓝天幼儿园，喜欢唱歌跳舞，后来去了运动队，再后来觉得挺喜欢之前做过的，那就做之前的吧。开始没有要怎么样，做了演员以后，觉得既然做了这行，就尽量把它做好。

《中国女性》：那个阶段，有没有对自己以前的人生做总结？对以后做开启？

牛莉：可以说每个运动员最终极的目标都是拿世界冠军、拿奥运冠军，站在领奖台上。我也是，也一直努力做，但是不做了以后一下就觉得冠军梦破灭了。重新开始一样东西确实很难，但必须重新开始。

《中国女性》：现在回想，你觉得做运动员最苦的是什么？

牛莉：枯燥，无论哪项运动都是枯燥的，做一个好的运动员真的太不容易了，每天超负荷做，我们射击运动还好，集训的时候，每天4点半起床跑5公里，很累，那时不想起床，觉得下辈子再也不要干这个了。然后拿着自己的枪打靶子，一上午没有人跟你说一句话。打得好与坏都在靶子上见证了，如果你真的专一地打每发子弹，靶环会很好，如果你人虽然站在那儿，思绪全飞了，靶子也是全飞的。射击这项运动真的是从心理拧巴自己的，后面有多少人看着，你的表现一定要很平静，如果不平静，就会乱七八糟。一定要充分自信，不自信，老是想这个想那个，更完。我觉得我在舞台上的那种爱谁谁都是在做运动员时练出来的。

《中国女性》：做运动员对你心智上有什么样的历练？

牛莉：射击跟别的运动项目不太一样，比如跑步，今天跑步不行，明天我铆足了劲儿玩命跑，而射击使劲儿还真不行，你就要调整心态，只有心里领悟到里面的东西，才能驾驭你自己，才能打好。接受的快一点，成绩就会提高的快一点，我接受的还算可以的，教练怎么传授我，我就怎么做出来。所以现在拍戏，跟我那个时候的射击密切相关，导演说什么，我从心底去接受和认可，然后再从我的视角把它传递出来。

《中国女性》：拍戏挣的第一笔钱怎么花的？

牛莉：我记得我第一次拍戏还是在解放军艺术学院上学的时候，他们来找我拍戏，教务处同意我去，我就去了，挣了1200元，真的很多钱了。我爸问我打算怎么办，我说你说呢，他说那就交给教务处吧。我就把1200元全部交给了学校教务处。

《中国女性》：做演员这一路走来还顺利吗？

牛莉：也不顺，经常有小角色找我来演，第二天又说不用我演了，或者觉得你不合适。我这人比较大大咧咧，不合适就不合适，不能演就不能演呗，说实在的，我没有那么多的挫败感，演小角色也挺好。我经常跟我妈说：是我的就是我的，不是我的就有多远走多远，顺其自然吧。过几天，我妈说导演又找你了，这就是你的，快去吧。我说人家不让我去，我妈说这个不该是你的，咱们算了吧。我觉得这样一路走来真的挺好的，争来争去你会还的，所以在江湖上混，你早晚要还的，真的，你提前得到了，真的要考虑怎么还。

《中国女性》：什么时候觉得自己“火”了？

牛莉：拍完《空镜子》，后来连续上了几次春晚，怎么突然间别人都认识我了，这是“火”了吗？其实也没有怎么大“火”，人家都叫我牛老师，我可别扭了，我说能不能叫我莉姐。

《中国女性》：在业界你备受认可，知名度也高，很多观众觉得你应该更“火”，你觉得呢？

牛莉：把我更“火”的福分更多的留给我女儿吧，我这辈子别都享了。我觉得都是很公平的，不需要那么人上人，没有必要，金字塔上的只有那几个，另外，这个舞台就是你站上去三五年就要下来，所以要接受这个事实，别把自己弄得特别累。有了孩子以后，我的注意力都在孩子身上了，尽量在北京，有时候小角色，我也挺愿意演的。

《中国女性》：你最希望演什么角色？

牛莉：我热衷的角色人家已经不找我演了，现在只能演妈妈了，已经到这个年龄段了，别人想找人演妈，想到我，就挺好的，我希望我能把妈妈这个中年角色演好。

封面故事
牛莉
Cover Story

编辑/王怀周

牛莉认为，更大的智慧是对生活的解读

——凡事顺其自然，有时候一件事有好的一面

也有不好的一面，是双刃剑。



扫描中国女性杂志微信二维码名片，

阅读更多明星故事。



拥抱真实，妈妈们的心理日常

策划、统筹/孟芹　执行/孟芹 刘晓静 王怀周　撰文/刘称莲 张徐彦 张振华 Go姐 绿茶 漆红 青鹂
摄影/木棉纪　供图/全景

每个人都希望自己积极，快乐，独立，强大。当你成为妈妈后，这些自我催眠式的愿望会成倍增加。不知不觉中自己和社会都暗示给妈妈太多正能量的要求，希望她们更具备新时代女性的生存技能和教养智慧，却忘了观照妈妈们个体内心的真实需求。

妈妈们迷惑且不安，我一定要成为一个超人妈妈吗？我可以不英雄，不完美，不快乐吗？

答案是：你可以。

心理学家给出过非常专业的解答，假装快乐会让你的情绪更受伤，假装坚强会让你内心的小孩更无助，我们的情绪和思想应该真实地反应对自己生活的看法和想法，我们应该允许自己坦露真相的一面。要知道，真实的情绪才是最重要和健康的。正能量很好，只不过不是时时刻刻都需要。

这个专题，我们邀请一些妈妈来敞开心扉，聊聊自己曾经走过和正在体验的生命历程，诸多矛盾和迷茫，诸多领悟和爱悯，都是充满生命张力的心理日常。

愿这些故事能让我们铭记，妈妈们，你可以尽情释放自己，多爱自己一分。

心理的小孩在哭闹，你觉察到了吗？

撰文/心岸姐姐

生理年龄不管多大，心理都住着一个小孩，甚至有时候比身边的娃年龄都小，可又死不承认，支撑到情绪爆发。过后才会发现，原来妈妈心理的小孩哭了，相比之下，自己也是个不成熟的孩子，哪有什么过硬的理由骂孩子呢？

豆豆今年7岁，读小学二年级，他性格开朗活跃，一下课就喜欢到处跑着玩。有一天课间，他去卫生间，一边小便，一边和同学闹着玩，结果身体没平衡好，摔倒在便池里，一只脚沾满了大小便。

一上课，满屋都是异味，全班同学都哈哈大笑，他当作没事一样，还觉得好玩。豆豆老师赶紧给豆豆妈妈打了电话。

妈妈在国企上班，单位正在开一个很重要的会议，当着很多人的面请假，她感觉阵阵难堪。但又不能不管孩子，就急忙地奔向学校。

看到豆豆身上的臭臭，她憋住气，给他换下衣服，然后就训起孩子来。训斥的时候她感觉生气，可也很舒服，把带豆豆的疲累感，把工作压力，把所有对生活不满的地方，全部发泄了出来。

发泄过后，看着哇哇大哭的孩子，她一把抱住他，也哭了起来。老公打来电话，她委屈得像个孩子一样，一边抱怨老公，一边内疚打骂了孩子，迷茫的她都要怀疑人生了，活着有什么劲。

豆豆是个很健康的孩子，开朗活泼，很可爱，他这次调皮导致的偶然事件，对于妈妈的心理来说，是一个诱发事件，激活了妈妈的自卑心理。

请假可耻，她一向在单位优秀能干，那么多人看着她，从那么重要的会议离去，她面子上过不去。孩子真可恨，在那刻，她爱孩子的能力下降了。

为什么呢？因为她的心理退化成了一个小孩，用心理的小孩去面对那个刚刚惹点小麻烦的儿子，她能做的也就只有抱怨、发火和哭了。

在那一刻，潜意识在喊："我也是一个孩子，你凭什么气我？"心理严重弱小的妈妈甚至感觉到角色错位，"我真希望你是我爸爸，我想依靠你"！

小孩哪会照顾小孩，小孩哪会好好地爱小孩呢？

一通情绪化，内在的小孩释放完压抑和痛苦，她正视现实时，自然是后悔，是挫败，是更深的自卑感。

自我无法统一，想表现完美，而事实呢，自己没做好妈妈这个角色，工作也没做好，哪里哪里都没做好，这时迷茫的心理就出现了。

通过豆豆妈妈的故事，可以看出来，并不是现在的孩子不好带了，教育复杂了，妈妈们的压力大了，而是更多的妈妈没有不断地觉察到内心的小孩。这个小孩会不时地出现，并且是在无意识下出现的。

她出现的时候不会告诉你，如果你没有觉察力，没有把无意识变成有意识的醒悟能力，那就只能任其发泄情绪了。如果你不懂这些心理现象，你就徒增烦恼，一边后悔，一边继续轮回，在整个教育孩子的过程里，就会很痛苦。

你要觉察到有事刺激你的时候，你的心理是否在退化，通过提升觉察力，建立心理成长的意识，从而提升心理健康水平，教育孩子才能保证有一个长期稳定的心理状态。

有不少妈妈，一会儿对孩子鼓励认可，宽容，慈爱，可一会儿又闹小情绪，对孩子耐心不足。

当一个心理状态不稳定的妈妈出现在孩子面前，孩子就会变得情绪化，也容易着急，发火，内心有许多矛盾冲突。你就会觉得孩子不乖。其实这些现象，都是妈妈的心理状态引发的。

因此，妈妈的心理健康水平，直接影响着孩子心理发育和发展的健康水平。妈妈的心理越健康，孩子的身心就越健康，而且孩子的个人成长和发展也就越优秀。

孩子不是骂出来的，更不是管教出来的，孩子是在妈妈的心理影响下、引导下、熏陶下长大的。

如果再有不开心的事情刺激到你，不妨觉察下你当下的心理，对事件的感受是什么，为什么会有这样的感受呢？面对孩子，你的火气是从哪里来的呢？为什么？

多问几个为什么，去意识到在你的内心里，是否有个小孩，在面对教育你家孩子的时候，能量匮乏，焦虑，烦躁，逃避。

然后通过觉察，立刻心理暗示自己，你需要长大，需要努力，需要勇敢，等等，通过这样的心理调节，学会日常的心理自助。

养成这样的习惯，教育孩子的过程里，再遇到事情就不会一味地发泄和抱怨了。

经过一段时间的训练，你的心理觉察力就会慢慢地提升，在现实的年龄里，减少心理退化，能稳定地用成年人的心理，应付教育孩子过程中的小麻烦，也就可以做到从从容容。一路成长，一路开心地陪伴孩子健康地长大。

作者简介：

心岸姐姐（张徐彦），毕业于山东济宁医学院，国家首批心理咨询师（二级），从事心理咨询工作18年，市级作家协会会员，擅长教育、婚恋、励志等心理类文章。

千帆过后，静待花开

口述/Go姐，商业地产从业者，“MamaGo”微信公众号运营者，撰稿人。



小妞两岁时，幼儿园老师通知我要给孩子过生日，让准备出生和一岁时的两张照片，我翻着电脑里的照片，记忆一下子就被拉回到从前。

站在这个特别的时间节点，回望过去这两年，对我来说，收获很多，也经历很多。

我写下这篇碎碎念，希望能给大家解解压，没有大道理，也算不上鸡汤，只是一个平常妈妈医好自己的“神经病”之后的一点心得体会罢了。

妈妈的角色比育儿理论重要

回头想想，育儿的第一年，似乎是最难的。

睡眠问题、辅食喂养、感冒发烧，一道道难关考验着新手妈妈的脆弱神经。我顺手翻到了产后第一年的日记，密密麻麻地记录了当时焦虑而又无助的心情。就像我看昨天微信文章的留言，字里行间都透露着妈妈们按捺不住的焦躁。是的，作为小月龄妈妈，我们就是不知道，为什么看了那么多育儿理论，娃还是不听我的？

说说我们都会遇到的最头疼的问题之一，睡眠问题。

月子里，我经历过孩子乳头混淆、严重的睡眠问题，孩子每天只睡十三四个小时，月嫂的母乳不抗饿，而我又坚信得定时哺乳。看过很多理论，也做睡眠记录，读各种哄睡圣经。然而，现实很残酷，折腾半天孩子依旧四十分钟就醒；半夜莫名其妙地嗷嗷哭醒，咋哄都不行。好不容易在产假结束之前养出娃的自主睡眠，在我上班之后我妈接盘的第一天，彻底抱哄打回原形！半夜奶睡也复吸了！

记得我被孩子奶睡问题要逼疯的时候，问了一个学医的妈妈，奶睡到底要不要戒？

她只回我说：“你见哪个成人睡觉需要奶睡？”这句话一下子就惊醒了我。

有时候遵循孩子自然的生长规律，这些育儿的迷雾似乎就能开解。然而转念一想，许多理论告诉我奶睡可能会坏牙齿，会影响深度睡眠，孩子睡不好，影响大脑发育。这样的逻辑思维模式，你们是不是也似曾相识，就这样周而复始地掉进了一个解不开的怪圈？

自打当了妈，我的心里，经常有意见不同的两个小人在打架，孩子哭闹抗拒和育儿理论的执行，到底谁该妥协？

理论看太多，自己也会懵。

记得小妞七八个月的时候，忽然开始在夜晚某个时间固定醒来嚎啕大哭，尝试过各种办法，依旧无法改变。我被她哭得心碎，心想，抱就抱吧，不哭就好，睡得够比睡得对要好。白天小睡连不上，只能靠抱，上班后的每个周末，我的午睡都是从小妞接觉开始的。然而，忽然有一天，半夜不哭了，午睡可以一下睡2小时了，入睡前我还想抱着，她却挣扎着要去小床上自己翻腾着入睡了。

而我，曾经那么反对抱睡的人，却好怀念把小小的她抱在怀里的感觉，因为每当我抱起她，专注地看着她的时候，她的情绪也渐渐平和安静。面对睡眠越来越好的她，我也渐渐不再焦虑，也不再那么纠结抱还是不抱的问题，那些与我内心声音不同的理论似乎不再困扰我了。

是的，有时，我们放下所谓育儿里“正确”的理论框架，才能真正地发现孩子的需要。

后来，读到一些心理学的书籍，才知道，婴儿需要经常通过妈妈的抚慰来确认自己和妈妈的存在，他们莫名其妙地夜哭，焦虑，惊恐，很可能是因为感受不到妈妈的存在，陷入混乱的初级思维过程（弗洛伊德认为婴儿世界充满幻想，没有逻辑，但有其美好创意的一面），无法将现实和幻想区别开来。

如果这时候训练孩子的完整睡眠，无异于将他推进另一个深渊。

其实，每个理论都有自己遵循的体系，每个孩子都是不一样的，理论和现实结合也大大不同，没有绝对正确，只有适合自己。

我们能做的是相信千百年来人类繁衍所赋予母亲的本能。相信自己，更要相信孩子。

认真读书比刷手机重要

信息时代，我们真的离不开手机了。似乎所有的信息，一个小小屏幕都能获得。

我们获取很多育儿知识，也是来自于手机，来自于像MamaGo这样的自媒体平台。

然而，我却想和你说，请放下你的手机！请多读书！并且真的不必去读育儿的书。

多读一点你想看的书，因为你的人生不是只有孩子，还有更多自己的生活。

很多个孩子睡了的夜晚你可能都是这样度过的。一看时间，还早。看看5分钟八卦吧。张靓颖她妈撕女婿？啥，这么热闹，还有小三？继续爆料，发现小三还是张靓颖粉丝？信息量这么大，小三微博都写什么了……看完一圈下来，想想女人不容易啊，我得拿话点点孩儿他爹，一看他爹也在刷手机。找个借口想很久。总算找到话题了，一言不合就冷战了。找姐妹吐槽，老公怎么这么不贴心。一个晚上过去了，一看表，12点了，你也困得爆表了。



当妈之后，我们总是抱怨没时间睡觉，抱怨没时间健身，抱怨没时间陪孩子，抱怨没时间看书，但是我们却有时间在朋友圈点赞和评论。

手机分割着我们的时间，也分割了我们的情感。很多时候，Go姐在餐厅，看到的景象都是父母刷着手机，晾着孩子，要不就是让孩子也玩手机。

所以，我们在“面对孩子被打要不要打回去”这么简单的问题，你会考虑求助公众号来告诉自己如何做，因为你已经不会自己来解决问题了。

其实孩子不一样，遇到的问题不一样，没有一招解千忧的良药。世间的道理都是相通的。你不必寻找到最正确的价值观，因为你的一言一行就在建立孩子的价值观。

当你自己的内心丰盈，睿智豁达，很多育儿的困扰就会迎刃而解。

这是读书能带给我们的最快也是最好的改变。

爱自己比任何事情都重要

很多人都说育儿先育己，但是，Go姐想说，育儿也悦己。

因为快乐的妈妈，才会更好地爱孩子。

记得我被孩子睡眠问题困扰的时候，自己的情绪也很糟糕，抱起孩子来也很难放松下来，有一次晚上孩子不睡，我的情绪也越来越差，孩子一到我怀里却哭得更厉害。先生直接把我给轰出屋外，自己抱着孩子在屋里唱歌溜达，一会儿孩子的哭声没了，安稳地入睡了。

很多育儿问题，有时候其实都是妈妈的情绪问题。当妈妈们内心快乐平和，才会更多地关注到孩子的需求，更及时地回应。而不同的回应，会带来孩子不一样的人生。

成为妈妈之后，我们会有更多的角色，也会有更多的担当。

静待花开，不仅仅是等待孩子的成长，更是等待自己的一次蜕变。

相信自己，时间会给我们指出最好的光明之路。

心理寄语



新妈妈面临的常见问题主要是：由于缺乏经验，对于如何哺育孩子思维上困惑、情绪上焦虑，经常缺乏信心；有时社会支持不足，还可能有情绪低落、无助、绝望、敏感多疑、矛盾纠结等心理问题。

1.解决思维认识上的空缺和不足。首先是各种方式的学习，比如看书，掌握一些知识会提升信心，信心能缓解焦虑；其次是用学到的理论指导实践，要注重灵活机智活学活用，这也是行为学上逐步脱敏的原理，越不熟的事情越要去做；第三，向专业人士请教，专家的意见会协助新妈妈转变思维和观念，正如Go姐被学医妈妈一语惊醒。

2.缓解自己的焦虑、抑郁。首先，接受和理解自己的焦虑或抑郁，允许自己带着负面的情绪养孩子；其次，给自己充电，除了育儿方面的知识学习，更重要的是了解自己的需求和爱好，做点自己感兴趣的事情，这种充电可增加自己的灵气、有效缓解紧张和压力。第三，保持独立，不受孩子哭闹情绪的影响，也不把坏心情传染给孩子，缓解焦虑抑郁的秘诀之一是无条件地接纳和爱自己，妈妈内心喜悦，孩子一切可爱。第四，回归感觉，享受养育孩子的过程而非总想着孩子赶快长大的结果，面对新生命，时刻去看、去听、去触摸、去拥抱，新妈妈们会发现：每天都有惊喜、随时都有奇迹……

——漆红（北京心元动力企业管理顾问有限公司，首席心理顾问，资深心理专家）



丈夫是个“妈宝男”

口述/小阳，金融业人力资源专员。

一个意外

周末，我带老公、儿子一起去木兰山寨玩，拍了照片发到朋友圈，马上点赞一片。

尤其是那张我给老公儿子拍的照片，父子俩都穿同款红色T恤与牛仔裤，爸爸高高大大的，儿子萌宝一个，两人一人拈一个桔子，笑容可掬地冲着镜头笑，这样的照片，当然吸睛。我也开心，但是，他们一定不知道，就在发照片之前的半小时，我还冲着老公吼了一顿。

当时，他看到路边的桔子树上有桔子，拉着儿子去摘。我制止，可谁都不听，猴子一样地钻到桔子树林里。就在上周，我的同事在江夏去采桔子，一不小心崴了脚，现在走路还一瘸一瘸的。我怕他们出事。

结果两人还真的是出事了，老公的裤子撕破，儿子的手划破。

“非要去，非要去，现在好了吧，摘了两个青皮桔子，代价是一条裤子一只手！唉，我真的是养了两个儿子。”我气愤地说。好在我随身带了创可贴，一边给儿子把手上的伤口贴上，一边止不住抱怨。

高同学说：“不是一只手，是一道伤口。”

我一巴掌拍过去，根本不想自己拍到了哪里，反正我的手是疼的，至于他，估计也有点疼，我听到他叫了一声。

我心疼的是儿子手上的伤口，可儿子过了一会儿就忘了痛，用手拈着那个小巧玲珑的桔子在我的眼前晃，逗我开心。

只有儿子的笑能消解我的怒气，唉，我就忘了高同学身上的那条裤子吧，虽然是我上周才给他买的新裤子，第一次穿出来就遭此横祸。

于是，拿起手机，给他俩拍照。

所以，你看，像所有人的朋友圈一样，发出来的是生活中瞬间的美好，自己知道的是，背后的酸甜苦辣。

技术宅的逃避态度让人失落

丈夫在光谷一家公司上班，他学电子的，典型的技术型宅男，回家除了吃饭，其他时间都在电脑前，忙他的那些我并不懂的事。怎么说呢，他的智商很高，但情商有点低，或者说，有点没趣。我们一起，但凡看电影、旅游、聚会，都是我带他，他在现场就是静静地坐着，在我介绍他的时候微笑，从不主动跟别人搭讪说话，一个大男人



只知道吃饭，我自己都觉得无聊。后来渐渐少带他了，问他会不会不高兴，他说，没有啊，这样反而更好。好吧，尊重每个人的天性。

儿子出生后，我的生活重心也转移到儿子身上，顾不了他了，我到哪里去只要可能我都带上儿子，而他，则是专职司机——在我们家，他的定位是最尽职尽责的司机。

像今天这样被我拉出来晒晒太阳，呼吸新鲜空气，陪儿子玩，哪怕是这样弄伤手去摘两个桔子，也实在是他难得的亲子时光。

平时，他几乎不管儿子，教育上的事，上什么兴趣班，我陪孩子去体验什么，做什么选择，都是我说了算。生活上的事，公公婆婆说了算。自从儿子出生后，婆婆就跟我们一起生活，她是一个非常能干且勤劳节俭的老人家，儿子出生时，身上的所有小衣服都是她编织的，小鞋子都钩了好多双，像工艺品。跟我们住一起后，生活上的事打点得井井有条，是我们坚定的大后方。儿子两岁时，公公退休，也从老家过来跟我们住在一起，跟婆婆两个人一起带孙子，我们回家时，几乎一点家务活都不用做，只需要陪儿子玩——主要是我陪，高同学看我们玩一会儿，就回房间去了。

这个家，可以说他是存在感最低的，除了每个月工资到帐的日子——他的收入毕竟还是我们四个大人中最高的。

所以，我们的生活就如同在我们第一次见面时他所承诺的，负责挣钱养家，工资奖金如数上缴，我一个月只用给他两百块钱的零用钱就OK。当然，是在他的吃穿用度都由我解决的前提之下。

当时我以为他是开玩笑，结果发现是真的，第一次见他的父母，他们告诉我，跟着小杰你大可放心，钱他是如数上交的。原来自从毕业后，他的工资一直是交给父母，自己只留两百元的零花钱，跟我谈朋友期间，才多留一千。我终于明白，为什么他穿的衣服都不合我的审美，敢情都是婆婆给他买的。

这样的男人可塑性挺强的，我想，至少，他身材好，我可以按我的审美给他买衣服了。现在想来，我当时多么肤浅。

我们是闪婚，父母把这些年帮小杰存的钱加上他们对我们小家的资助，一并拿了出来买房买车。不久，我就有了孩子。我到现在都记得儿子出生时，在产房，高同学从婆婆手中接过儿子时手足无措的样子，他脸上那表情，紧张、小心翼翼，就一个词，蒙圈。然后，他像接了一个烫手山芋似的，立刻将儿子还给了婆婆。当时，护士小姐在一边笑，我都有点为他脸红。

其实这几乎就是日后生活的缩影与写照。

在儿子的成长过程中，高同学几乎就是采取逃避态度，关于儿子的一切，有我，有他的父母，他觉得足够了。

他根本没有想到一个新手妈妈内心有多焦虑，多么希望有来自丈夫的安慰与帮助。在怀孕与生产期间，我还在读研，要做论文，要答辩，本身就挺有压力的，加上焦虑，所以奶水不够，开始失眠。而高同学根本不知道这些，当时，婆婆跟我、小宝宝住在卧室，他住到书房。晚上给宝宝冲奶粉、换尿布的事，都是我和婆婆轮换着做，他几乎都没有做过。

高同学只会一句话，没事，钱都给你了，你想买什么就买什么，奶粉、婴儿用品，我们都托亲戚从国外给我们买。

我说，我们不差钱，你平时没事多陪我说说话，多抱抱儿子，婴儿期的肌肤接触会给他安全感。

他说，我爸妈全天都在家陪你啊，他们只要孙子一醒就抱着他，他不差这个吧。

我无语。他认为自己父母做了一切就等于是他做了一切。

我承认，公公婆婆人很好，对我们小家也很上心，我们还没有结婚时，两老几乎是无保留地将自己的全部家底都告诉我，房子、存款、两人的退休金，我们走了之后都是你们的。他们这样说。

对此，我应该知足，可是，我为什么还是感到有一些失落？

现在，儿子就要上小学了，两老明示加暗示，希望我们再生一个，可是，我真的很犹豫。我问高同学，你想不想再要一个孩子。

他说，都可以啊，看你咯。

对，和以往任何一次一样，他就是这样的态度。我真的真的很无语。

心理  寄语

我们之所以失落，是因为现实并不如我们想象的那么完美。

在小阳的讲述中，可以感受到她对老公的不满，在她看来，丈夫是一个没长大的孩子，一个妈宝男，在我看来，倒也未必，他主要是由于性格、职业、家庭背景的原因，对于社会交往的需求极低，沉浸在自己的世界里，性格过于扁平，对于自己的家庭角色认知太过单一。

这样的丈夫可能会是一个服从型的丈夫，固然听话，但是没有主见，更缺少对妻子的支持，难怪小阳会失落。

从客观环境上分析，成长于独生子女家庭，父母倾全部心力养大他，而后，又投入到对孙辈的养育中乐此不疲。高同学被有意无意间剥夺了做父亲的能力，身上的父性有待唤醒。

从主观体验上讲，男性因为缺少怀孕与生产这个女性独有的重要体验，他进入父亲角色的速度通常比女性会慢几拍。所以，在成为父亲的路上，更需要做妻子的帮与带。

身为他身边的女人，就当一个好老师吧。

对这样的丈夫，不要拔苗助长，要因材施教，既然开车是他擅长的，那就让他做中国好司机。既然他是个“码农”，家里有关电脑的事都让他做。不要总想着调教一个人，应想着怎么配合。

就如同在摘桔子事件中，虽然孩子受伤了，但是他感受到了快乐，这才是珍贵的。所以，对丈夫的指责大可放下，肯定他在带孩子摘桔子时的勇敢与主动，提醒他以后注意安全，不应用吼和巴掌来表达愤怒。

相信通过你们共同的努力，他会在陪伴孩子成长的过程中有更多的担当与参与，成为一个真正的好父亲。

——绿茶（国家二级心理咨询师，湖北卫视《调解面对面》《调解现场》特约评论员）

摩羯座的内心戏

口述/倾城，农牧上市公司企划，二胎妈妈。



第一个波动期

我是摩羯座，都说摩羯座比较踏实，务实，勤勤恳恳，言行也比较保守。这样的性格做妈妈应该都不会太走偏，会成为比较靠谱的妈妈。

其实我想说，不管哪个星座哪种性格的妈妈，内心都会有一部“长篇《史记》”。生育对于女人的冲击究竟有多大，尤其在心理层面上逼着一个成熟个体快速进入大人世界的那种压迫感，不可再翻盘成为孩子的宿命感，与另一个小生命缔结亲子关系的无助感，都会带来惊涛骇浪般的内心体验，而且这种体验会经常、持久地出现。

记得刚生完孩子后，我患有产后抑郁症，控制不住地发脾气，经常性地失眠，变得很极端。跟老公和他的家人都有很多矛盾，虽然都是家长里短鸡毛蒜皮的小事，但是那时就是没法走直道，非得绕个弯儿，有一种心不甘、意难平的委屈，被动地进入妈妈这个角色。比较焦虑，也比较暴躁，对很多东西都很敏感。

最艰苦最难的就是生完孩子的第一年，一方面照顾孩子需要付出巨大的精力和体力，另一方面还要面临工作上的压力，以及跟上一代人的磨合。矛盾花样百出，每天疲于应付。

那种感觉就是一个人本来在云端好好的，忽然，忽然之间就被拉到一个现实的层面上。我想，就算之前做好了充分的心理准备，在成为妈妈的第一时间，都会蒙圈。

在有孩子之前，我和其他妈妈一样，都很自我，对时间和空间上的自由度要求很高，可是一旦晋升为妈妈，日常琐碎迅速填满现实生活。总得做出一些舍弃或妥协，家庭才能正常运转下去。这也是一个漫长的自我学习和摸索的过程。

如今，大女儿已经六岁多了，焦虑转换了界面，从吃喝拉撒的喂养层面转到了教养层面，比如会担心自己的教育方式不恰当，能力不足，或者说在大环境下，个人的成长与能力是否储备得足够完善。

就在昨夜，女儿还把我气哭了一场。她看到班上的同学有漂亮的折叠尺和文具盒，央着我也给她买，对她晓之以情动之以理，孩子仍是任性地哭闹。我怀二胎已经到了大月份，本来就倍感身体沉重，内心有疲乏之感，被她这么一闹，突破了耐心底限，不由得跟着她一起哭起来。

我发现，书上五花八门的理论并不是都能适用在自己的孩子身上，这种时候，我会有一种深深的无力感。

上天赐予的第二个礼物

第二个孩子是意外得来的，在计划之外。但是我们都觉得这是上天赐予的礼物，怎能割舍，就好好接受吧。最要紧的是，家里老人也都很支持，将来也愿意帮我们带这个孩子。

现在的压力，心理层面的少得多了，主要转向经济层面的，你会思虑人多需要住大房子，最近的房价却潮水一样猛涨，买学区房有重重困难。再联想到将来两个孩子的教育抚养问题，因为我的工作对个人精力有严格的要求，所以会担心时间和精力不够，白天根本顾不上孩子，与孩子的相处时间太少。

两个人都要上班，势必需要老人来帮忙带孩子，隔代抚养的问题也很多，但除此之外又别无选择。

整体来说，我们的家庭还是比较和谐的，目前我比较满意。但是两个人闹矛盾或冷战的时候，也有过100次想离婚的念头。

我对童年时期的家庭印象，觉得比较幸福和美满。不过再细想



一下，又不全是。我对我妈妈特别地感恩，因为她非常勤劳，对家庭的牺牲和奉献也比较多，对孩子关注最多。我爸爸则比较挑剔，爱抱怨，我觉得这对我妈不太公平。

当我建立自己的家庭后，会非常在意我和爱人之间的关系。也会做一些对比，对比之后发现，幸好爱人跟我的爸爸是不一样的，对我，以及对我们的孩子，都很尽职尽责，有耐心。我在自己的家庭里找到了安全感，这一点，我觉得非常幸运。

记得有一个心理专家说，没有无缘无故的产后抑郁症，产后抑郁都是你原本就和自己、原生家庭存在潜在的抑郁关系，所以会借助生孩子的契机爆发出来。或许吧，所以在我刚生完孩子后有一个比较集中的爆发期，如今就平和得多了。

如果让我现在跟一个心理咨询师对话，我可能不会再问一些原生家庭心理方面的困惑，而是会问一些职场方面的，如今真正让我特别矛盾焦虑的其实是工作上的一些事情，如何平衡好职业和家庭之间的关系，如何看待职场上那些你特别看不惯的现象，如何处理价值观的冲突，如何做好职业规划等，这些问题，让我觉得特别迷茫。

我不是超人妈妈

虽然时间有限，对孩子付出的精力也有限，但我仍然希望能跟孩子建立一种朋友般的亲密关系，当然，还要做好她的榜样，在做人和做事方面，能够对她产生非常具体的正向的引导和帮助。

我自认为不是一个超人妈妈，其实我个人不是特别欣赏所谓的超人、强人的称呼，把妈妈能量妖魔化了。我觉得大家都是普通人，每个人本身都有一些缺陷，有无能为力的一面，尽力而为就好，不要给自己一个沉重的包袱。

作为一个妈妈，我并不能一下子就达到一个年薪几百万的高度，但是，我会让孩子看到我对工作非常认真负责，而且愿意一直去努力。

这就是摩羯座的特性，低调，务实，有自卑的一面，但又秉信天道酬勤。我希望在孩子面前展示一个这样的自己，虽然会有一些脆弱，能力有限，但是，我是一个踏实和努力的妈妈。

有时候，我容易把职场的一些不良情绪带回家，这一点非常不好，前段时间不是流行说，一个妈妈的情绪往往左右整个家庭的氛围。这一点，以后一定要改。

学会和自己的情绪和解，这可能是每个人终其一生都要不断学习的功课。

以及，你想成为怎样的自己，也要靠自己去获得最终的答案。

惟愿我们少些迷茫，多些光芒，在一往无前的道路上，绽放最真实最动人的一抹姿彩。

心理 寄语



这位妈妈的认知层面非常成熟，一个人对自我认知越清晰，那么解决问题的能力也就越强。在意识层面上，有了方向，接下来就是心理层面的不断成长。

整体看，还需要在自信心上加强，内在继续认同自我，爱上自我，“我”的建立上有待进一步发展。在这个基础上，让精神更加自由流畅，这样生命的张力才会更加强大起来，抵抗一些压力或挫折时，应付起来才会更从容。

性格继续开放起来，像野马一样自由奔放，解放束缚。建立一些计划，确认责任属性，提升对自我的期望，带着理想和目标继续实现自我价值。在认同自己的基础上，加强职场方面的教育和学习，减少自我攻击，对自己适度期待，这样动力就足了，压力就小了。

生活中有负面情绪特别正常，没有任何人可以让情绪化消失掉，所以建立精神的滋养方式，和精神的排解出口特别重要。可以通过建立安全的情感连接增加情绪的稳定性，包括婚姻关系、亲人关系、朋友关系，有一个情感支持系统，这样人的生命动能就会维持住，阳光心态也就可以建立起来了。

——心岸姐姐（国家二级心理咨询师，市级作家协会会员）



一切情绪寄托在音乐里

口述/肖雨蒙，唱作歌手，浙江卫视《中国梦想秀》圆梦人，中央电视台《艺术人生》专访人物。人生格言：我若不坚强，谁替我悲伤。





35年前的一天，我出生在沂蒙山区平邑县的一户普通家庭里，父亲当教师，母亲在家务农。自小，我就喜欢唱歌。父亲学校里有一架老旧的脚踏风琴，正是这架风琴，点燃了我最初的艺术梦想。后来，我如愿以偿地进了大学学习音乐。



小棉袄出生了，家却没了

毕业后，经历过一场痛彻心扉的热恋，也过过一段漂泊不定的驻场歌手生活，但最后都没有什么结果。回到老家，按照父母的意愿，我相亲嫁给了一个没什么文化，只会写自己名字，好脾气的男人。

后来，发生的一切，让我认识到自己当初对父母盲目的妥协和顺从，对婚姻的随意和应付是多么的幼稚和无知。为此，我付出了惨痛的代价。

结婚后，我做了家庭主妇，并且牢记妈妈的叮嘱，发誓努力做最好的妻子，最孝顺的儿媳。然而，婆婆是个固执强势的女人，家里大小事务都是她做主，我们之间常常起冲突，前夫都是劝我妥协。

前夫占有欲太强，喜欢管控我所有事情。和他结婚后，我连和朋友的正常交际都没有了。开始时，我们之间常为这样的相处方式吵架，可他每次都是赔礼道歉，说自己是太在意我了。我心软，一次又一次地妥协了。

后来我怀孕了，我天真地幻想着孩子的到来或许会改变很多事情，带来新的生活。我满怀期待地迎接孩子的降生，幻想依靠这个新生命来给自己力量，热情，以及继续在这个囚笼一样的婚姻里活着的勇气。

女儿的出生让我感到无比的快乐，我的母性泛滥到极致，整个月子里，女儿经常哭闹，我常整宿无眠。

女儿满月时，我突然发现她好像比别的孩子长得慢很多，带着孩子去妇幼保健医院检查，医生让我们最好去北京儿童医院看看。北京儿童医院诊断女儿患有先天性发育迟缓症，生长因子缓慢，需要注射生长激素，但是孩子太小，各方面都需要考虑周全，建议三岁时再开始用药。得知女儿的病情，我抱着女儿走在拥挤的地铁里眼泪几近流干。

此后，婆婆因为不满意生的是女孩，总是找茬，挑拨我们的夫妻关系，说这孩子长得一点也不像他儿子，他们娘俩还提出要带孩子去做亲子鉴定。

那一刻，我终于怒了，结婚之后，隐忍这样久，得不到一点信任，所

有的屈辱感都涌上心头。

思索了很久，我提出离婚。这一生我是否要这样一味地忍让下去？假如我再生一个女儿，我该怎么办？我的婚姻没有爱情，没有共同语言，就连起码的理解和尊重都是奢望。虽然我不知道未来是什么样子，但是，我不想再这样不死不活的，我要追求快乐的人生，更要给女儿快乐的人生。

我要把自己活成太阳

半年后，我和前夫协议离婚了，孩子归我，前夫答应每月给女儿五百元抚养费。

离婚后的我没有工作，没有收入，只有女儿。那段时日，是我生命中最难熬，最黯淡无光的日子，没有了音乐，没有了梦想，没有了家，我就像一只被剪断翅膀的鸟儿，跌落在潮湿的泥地上。

为了不拖累父母，我不得不和小小的女儿分开，去城里谋生，租了一间房子带音乐生。虽然离家并不远，可是分离的痛苦仍然活生生撕裂着我的心。光带学生根本不够维持生活，为此我进了夜场演艺店做女歌手。夜场的生活与保守的我格格不入，我不肯妥协，往往没有几天就被辞退了，不得不拉着行李箱再换场子，重新找工作。

我彻底地沦陷在自闭中，心情纠结时就自虐，拿刀子割自己。直到有一天，一个朋友佯装出事叫我赶紧去帮忙。大街上明晃晃的阳光一下子照进眼里，我已经忘记自己多久没出门了。此时，正是春暖花开的季节。朋友笑着对我说："如果不这样，不知道你什么时候才会走出来！"

我痛哭一场后，开始觉醒，告诉自己，我要重生！死去再活过来！超越这一切，我要找回曾经那个勇敢无畏的我。

女儿的天真可爱，是我最大的动力。我觉得心态变了，心里的幸福感也变多了。

我开始尝试着报名比赛，参加了山东电视台的《百万唱将》，凭借一首黄小琥的《没那么简单》赢得了热烈的掌声，一路过关斩将晋级到全国30强，成为黄安的弟子。尔后，又登上过《我是大明星》《向幸福出发》等栏目的舞台。

有一天，我接到一个电话，这个电话成为我人生的一个转折。浙江卫视《中国梦想秀》栏目组的一个导演打给我，"在网上了解了你的故事，单亲妈妈带着一个患病的女儿还能够如此励志，会作词作曲又会演唱，不知道你愿不愿意来录制我们的真人秀节目。"

接电话时，我正躺在床上打吊瓶。我一定要参加这个节目，获得更多演出机会，给女儿赚钱治病。

2015年4月9日晚9:30分，我走上《中国梦想秀》的舞台。这次，我演唱的是梁静茹的代表作《无条件为你》。后来，主持人还现场点唱了苏芮的《亲爱的小孩》。

多年的情感和爱，希望和悲伤，我倾情而唱。最终，我以294票将近满额的票数获得了梦想助力团对我女儿医疗费的赞助，还有对我歌唱事业的支持。

自此，我这个为给女儿看病而四处卖唱的单亲妈妈一举成名！

参加《中国梦想秀》之后，我和女儿的生活发生了很大的变化。来自全国各地的好多关注与支持，让我非常感动。这时，我的创作灵感也彻底地爆发。算一算，在这些坎坷的日子里，我竟然写下了上百首歌曲。

我要把自己活成太阳，写更多的歌，唱更多的歌。

以前在困境中，更多的是忧虑，无助，和迷茫。只好努力自我安慰，自我鼓励！向着更好的方向奋斗，我写歌唱歌听歌，一切情绪寄托在音乐里，我觉得人不会一直不顺下去，我必须时刻准备着，不计后果不问前路地努力着，并相信希望。虽然我也会挣扎，失声痛哭，可是过后，我还是会鼓励自己爬起来！我如果倒下，所有爱我的人都会痛苦，我如果放弃，我的女儿该如何坚强？于是，我就这样一次一次的，跌倒！爬起！哭喊！微笑！

现在我相信一个道理，世间没有平白无故的相逢，就像女儿来这世间找到我，也注定是我们的缘分。在人生的当下，我只想珍惜拥有，继续向前，让生命活出最大的价值。

心理 寄语



肖雨蒙最大的优点是从一开始就从事自己喜欢的行业，发现自己的兴趣，了解自己的特长，并坚持不懈去追寻，这既是保持心理健康的起点也是开发心理潜能的方向和途径。

肖雨蒙人生最大的不幸是按父母的意愿结婚嫁人，对父母的意愿盲目妥协和顺从，分析其根源是自我不够独立，情感依赖父母，自我不成熟。

离婚后，状态最不好的时候表现为：自我封闭，不与外界交流、内心纠结、有自伤行为，推测有相当程度的抑郁。在朋友的帮助下(接受社会人际支持)，痛哭(释放情绪)一场释放掉抑郁情绪后开始转变，要超越挫折和不幸、重新无畏(确定目标)，从自己与女儿的母女关系中获得动力 (爱的需求获得满足)，心情开始阳光起来，之后一路参加各种节目比赛，实际就是通过(逐步脱敏)战胜恐惧，获得了心理不断成熟向上的助力。

成名后，尤其可贵的是，将困境看作是必须面对和解决的课题(积极的自动思维)，冷静分析努力解答而不是抱怨和沉沦(理智代替情绪化反应)，经常自我激励……

通过以上括号中的各种方法，现在的肖雨蒙已经是不再依赖父母、伴侣(情感相对独立)、能分清理智和情绪(自我分化良好)的新女性，正朝着把自己活成太阳(点亮自己、温暖周围人、传播正能量)的梦想一步步迈进！

——漆红（北京心元动力企业管理顾问有限公司，首席心理顾问，资深心理专家）

全世界的母亲多么相像

摄影/木棉纪



过往云烟俱已散，今时今日花正开

小廖：

我的女儿，妈妈很爱你，一直那么爱你。

当知道你是个妹妹的时候，妈妈担心过，担心你出生后你爸爸不喜欢你怎么办？你的爸爸比较封建，他不喜欢女儿，我害怕，害怕他不要你。

你出生的那一天，本来是皆大欢喜，可我却偷偷地哭了，原因是他作为父亲的态度，让我失望了……果然他不要你。

作为母亲我感到抱歉，抱歉没有让你拥有一个完整的家庭……

想起你小时候的任性，淘气，妈妈都没打过你，看着瘦瘦小小的你，我不舍得。看到别的孩子都有爸爸的陪伴，妈妈总觉得亏欠你。不过妈妈很欣慰，因为一路走来你比我期待的还要好，坚强，独立。

现在我帮你带娃，你说我太惯她，事事都迁就她，那是因为妈妈心里有遗憾，小时候对你的陪伴实在太少，所以妈妈想弥补啊。现在妈妈只希望你过得幸福快乐，世间一切就都安好！

把日子过得发光

棉棉：

恬恬，妈妈经常会对妈妈的好朋友说，妈妈一点都不会后悔有过那段婚姻，即使能够选择重新来过，我依然会选择和你爸恋爱结婚，因为知道会有你这么古灵精怪而又暖心可爱的孩子，所以，即便明知婚姻会失败，我还是会毫不犹豫选择你爸爸。

因为有了你，妈妈的单身生活从来不曾孤单，我越来越懂得爱自己，我依然相信爱情，依然期待也许一个眼神，一个动作就能上演一场奋不顾身的爱情。离了婚还带着孩子的女人，这是世俗眼光给我的标签，但在我而言，独立自由有爱并且能把日子过得发光的女人，无需担心没人爱。





不想错过你的每个“第一次”

妙妙：

小七，妈妈好像总是很忙，忙得好像错过了很多陪伴你的时光，我知道我是个事业型的妈妈，也是不完美的妈妈，我正在学会示弱，尽可能从你的视角去与你平等对话，你是妈妈最想交的一个小朋友，妈妈不想错过这个小朋友的第一次春游，第一次换牙，第一次升学……我会努力当一个没那么忙的小小妈妈，陪伴着我的小小人儿慢慢长大。









全世界，满满爱

张贝麟：

卡卡，妈妈想说谢谢你，是你，让妈妈变成了更好的自己。妈妈从自己走远门家人都会担心的大头虾，变成了一手抱着你一手扛着婴儿床还挎着妈咪包能轻松出入各种场合的超能妈妈；从自己懒得做饭吃，变成对你的每一餐辅食每一款零食都亲力亲为。妈妈想说，希望你能感受到满满的爱，做一个善良有爱懂得爱会去爱的女孩。





做情绪的主人

熊玲（成都蓝天心理咨询所首席咨询师，副主任医师）

人的情绪不可能做到始终稳定，但可以做到在情绪不稳之时，如何不被情绪束缚，说表象一点，那就是无条件接受情绪的自然出现，亦即不抱敌意不抗拒它；说根本一点，那就是承认自己个性的局限，无条件接受你生活中必然存在的落差、失意的同时，尽力去兑现自己的心愿。

人处倦怠、虚无、躁郁之时，都有无法代谢的情结或愿望，都提示你需要停顿，从而为代谢愿望储备力量与方向。停顿——保留——回味——发现，是需要学习的人生课程。在这个充满魔幻的世界里，我们都必须去发现属于自我的位置，去找寻能穿越自我心里魔幻的那束幽光 。

负责任的教育是在孩子面前做真实的人

刘称莲（高级家庭教育指导师、萨提亚模式家庭治疗师）

很多家长在孩子面前爱把“没事”、“我不累”等词挂在嘴上。比如一个妈妈在哭，孩子充满关切地问妈妈怎么了，妈妈却说：“我挺好的，你去玩吧！”一个爸爸扛着百十来斤的大麻袋，压得腰都弯了，孩子问爸爸累不累，爸爸却说：“不累！”。实际上那个妈妈很伤心，那个爸爸非常累。

孩子是非常敏感的，他们通过自己看到和听到的，是可以了解父母的感受的，但他们并不知道如何去表达自己的感受，所以才会问父母。其实孩子的发问，除了对父母的关切之外，也是表达人生体验的一种学习。父母这种不一致的表达，分明是给孩子做了榜样，教会了孩子日后对自己和别人“撒谎”。许多孩子表面上的乖和听话是建立在压抑自己真实感受和想法的基础之上，带着这样的心理状态成长，成年后在实际生活和工作中也深受其苦，甚至身心都会很不舒服。

寻找不快乐的根源

桌子的生活观（ID：zzdshg）

这些年来，我心情郁结、情绪动荡，还喜欢暴饮暴食，我看着镜子中肥胖的自己，时常觉得很陌生，这还是当年的我吗？那个阳光漂亮的女孩去哪里了？

大部分心情不好的时候，我就喜欢让两个孩子毫无节制地看动画片，两个孩子经常会为了看自己喜爱的动画片而争抢哭闹，每次都会换来我的怒吼。我对老公也怨气冲天，导致他们每个人在我面前都变得小心翼翼。

我反复思索，终于知道了自己不快乐的根源在哪里，是因为我不自信，是因为我的全部重心都在家人身上，我可以依靠的是这些人，我害怕失去的也是这些人。因为害怕失去，我只能选择用发脾气来不断试探他们，以此获得内心中的片刻安宁。

后来，我和丈夫深谈几次之后，我把家里的家务都交给了家政服务公司，报了瑜伽班去减肥，报了摄影师培训班学摄影，我要找回我的自信，我的梦想是当一名穿行于名山大川之间的摄影师，我渴望我的作品可以发布到国家地理杂志上面。

梦想是一个很奇妙的东西，它让拥有它的人变得开心快乐，光彩耀人。很快，久违的笑容展现在我的脸庞上，孩子在我的影响下也变得很开心，老公也夸我越来越漂亮了……

给自己定义一个价值支点

卢璐（全职妈妈，微信公众号运营者）

当妈，对于每个女人来说，都意味着翻天覆地的改变。每个做了妈妈的女人，都曾经会被过于繁重，复杂，没有任何自由支配时间，完全没有价值感的生活，碾压得面目非全。

可为什么一段沉寂之后，有人可以逆袭幸福，有人却变成怨妇？

我认为，这种中间最重要的是我们自己给自己定义的价值支点。

我不是一个女权主义者，我不认为女人一定要在经济上，地位上，能力上，都超过男人。比如我，这辈子，我想做的就是一个女人，幸福，完整，从容，淡然。我有我的优点，我也有我的缺陷。可是这又怎么样呢？我要做的是我自己，天下那么大，别人羡慕，嫉妒，讨厌还是不屑，跟我又有什么关系，我只是笑吟吟地活在自己的传奇里。

海明威说：优于别人并不高贵，真正的高贵是优于自己。



美厨娘的饕餮人生

策划、统筹/刘晓静 撰文/王新同、小青 供图/全景

厨房有种魔力，它让人们聚在一起。孤独、烦恼、欲望，在厨房的香气里，都被抛得远远的。本月，我们采访的“美厨娘们”，有厨房里的人类学家、讲故事里做饭最好吃的、厨房里的超人妈妈、幽默亲和又干练的美食主编、立志开一家面包店的警察……

听，她们以食艺色香写照众生面相的故事。



在厨房里做人类学家

庄祖宜

30岁时，她已是常春藤名校读了2年的人类学硕士，6年的人类学博士。然而路边的一个发现却让她顿悟了自己内心的真正志趣所在，毅然转投厨房。她说："成为博士未必就是成功，成为厨子未必就不快乐！"

从"人类学家"到"厨师"

庄祖宜成长于台湾，10年前她辞去一所中学教员的稳定工作，漂洋过海到美国攻读人类学学位。在哥伦比亚大学读完博士后，她又考取了西雅图的华盛顿大学的博士。在绞尽脑汁准备博士论文期间，她迎来了自己人生的转折点。当初选择人类学的热情，在枯燥的学习中渐渐淡去。在写论文的时候，不管她怎么努力就是写不出让自己和导师满意的东西。那个夏天的早晨，她接到一个电话，自己申请的博士论文奖学金没有通过，而做教授的美梦也仿佛破灭了。

研究所里人人都有念不完的书和写不完的报告，为了纾解压力，有人跑步，有人瑜伽，有人喝啤酒，有人上教堂。但对于庄祖宜来说，她喜欢用洗菜切菜、淘米腌肉这样的熟能生巧的机械性动作来安抚焦虑。博士论文还要继续，心情郁闷的庄祖宜想换个地方。正好先生要在哈佛大学进修一年，她便随同先生去了波士顿。她想："在这么有学术氛围的大学校园里，老公念书我也念书，互相鼓励，肯定有办法将论文完成的。"

随夫迁居波士顿后，有一天庄祖宜路过一家有着落地玻璃的店面，抬头看见"剑桥厨艺学校"的木底金字招牌。在玻璃窗后，她看见穿着厨师服的学员们围坐在戴白高帽的大厨旁聚精会神地上课。经过一夜的考虑，她决定放弃博士学位，去学厨艺。

在别人看来，一个即将毕业的博士突然冒出要去做厨师的念头实在太荒唐了。但庄祖宜却越来越坚定。"那种感觉大概有点像临死的人看到光吧。是的，我咬紧牙关，论文固然迟早可以写完，顺利拿到博士

学位。可是内心的快乐呢？我怕的是拿到学位后的未来，会失去一辈子贡献于学术事业的热情，这是最要命的。但厨房点燃了我心中的另一种热情，吃饭和做菜，才是我内心的志趣所在。”

这次人生大转弯的经验让她意识到，职业无贵贱，而且她发现，别人看待自己的眼光远没有想象中的那么严苛。一开始她觉得无颜见江东父老，不好意思把自己的另类选择告诉研究所的老师和同学，没想到他们知道后，连连表示羡慕和赞叹。

从专业厨师学校毕业后，庄祖宜移居香港，在大饭店的厨房内做起了学徒。自打人类学家转行当厨师后，自然就把田野调查从民族部落搬到了厨房。并且在她的博客“厨房里的人类学家”中，记录专业厨房里的点点滴滴。她基于中国文化背景，对比西式厨房，探索中式专业厨艺的走向。这种独特的视角让她赢得了一大批粉丝。

比起很多高档进口食材，庄祖宜宁可选择当地的应季菜品。她从来不赘述那些花哨炫技的厨房技巧，却更愿意分享那些一般厨师通常忽略或几笔带过，而对于做菜的人而言则是格外熨帖的小细节：诸如做菜前，把所有材料分门别类摆放在不同容器里，能够节约做菜时间；或是用过的砧板一定要马上清洗；抑或是在浓郁醇厚的菜品中加一点点柠檬的酸味，能够提升整个口感等。

从大厨房到小厨房

2010年，庄祖宜搬家到上海。跟着先生东奔西跑的祖宜，早已习惯了每隔几年带着她的锅碗瓢盆随夫一起迁徙。当她准备挽起袖子在真正的中餐厨房里大干一场时，两个孩子的先后出生只得让她暂时搁置大厨梦。庄祖宜同样看得开，她觉得学来的一手好厨艺，仅仅用来为爱的人做一顿晚餐就已足够美妙。对她来说，做菜不是谋生手段，而是充满乐趣的生活态度。

带两个孩子的祖宜，一天只睡四个小时。在她看来以前学厨固然很累，但是怎样也比不上带小孩。好在孩子永远是大人的开心果，有了孩子后无论是工作还是照料家人的生活，似乎都更具能量了。她说或许这就是所谓的“为母则强”，面对喜欢的事，你总能够找到各种平衡的方法。



有时她在做菜，孩子就在一旁玩打蛋器，说不定这也是对未来美食家潜移默化的早教培养呢。深受歌唱家母亲影响的庄祖宜，天生拥有一副好嗓子，差一点要成为歌手的她，今天则是一位迷人的“厨娘辣妈”。昔日未完成的演艺道路，貌似要在两个调皮可爱的儿子面前继续延展。在家里弹琴唱歌给孩子听，是祖宜和孩子们交流的方式之一。

就像她小时候和姐姐两个人在妈妈的歌声中通了音律一样，她觉得日常的陪伴就足够在耳濡目染中影响孩子们。她并不求孩子未来“前进哈佛”或“迈向斯坦福”，却期许他们能够成为对各国食物都开怀接纳，对各种烹煮方式都张嘴欢迎的小小美食家，快乐国际人。与其说对美味的体悟也能在亲子间传递，不如说对世界的豁达与热忱，对生活的热爱与付出是更值得实践和汲取的。

有时候，她和身边的白领朋友们聊天，发现很多人其实很想学做菜，但怎么就不会呢！做菜这么快乐，庄祖宜就不自觉地想跟大家分享，怎么给家人做一道好吃的小菜，怎样选取最好的食材，如何减少营养流失等等。

从大厨房退到小厨房，给了庄祖宜从容的思考空间。她准备把《厨房里的人类学家》做成系列示范视频，每期介绍一道菜。庄祖宜希望用这样一种简单的形式，跟年轻白领、学生沟通，同时分享对生活、对美食的热爱。一帮年轻人听说她的计划后，义务加入她的拍摄团队，很快，这个系列就上线了，白领一族爱不释手，视频在微博上被转发了一次又一次。

对于庄祖宜来说，最浪漫的事莫过于等到先生退休的时候，“我们就经营一家属于自己的拉面小馆。在古色古香的小店中，高汤在一旁的炉火上咕嘟作响，我一身素白站在餐台边，为客人现拉一碗地道的面……”



Q:做菜究竟什么最重要，秘方有没有用？

A：我觉得没有所谓的秘方这种事，要做得好吃，就是食材品质不错、火候掌握得好，调味得当。最讲究的就是基本功。基本功好，一个东西食材本身不错，让它该脆的脆该绿的绿，凉热得宜，不过咸又不过淡，就已经蛮好吃了。反而一大堆秘方，或很严谨地做出一个复杂东西，热的东西已经摆凉，反而不好。大家希望菜做得好一点的话，要多吃多做，训练自己的感官。

Q:怎样在做菜的兴趣与“烟熏火燎的辛苦”中找到平衡？

A:在厨房工作12个小时非常累的，但我会试着改变心态。如果要切好多细细小小的东西，就会告诉自己“现在是在练习切小东西，今天切完我必须从此切得更好”。把每一个环节都变成小小的目标和游戏，让心态能够调适得更好。

有滋有味过日子





吴冰

北京电视台《美食地图》《食全食美》《上菜》等节目的主持人。在北京电视台工作十几年，从记者、主编，再到主持人，从喜爱做饭到精通厨艺，她凭借热爱与专注，在美食节目中崭露头角，备受好评；2016年10月获中国烹饪协会授予的“中华美食传播大使”荣誉称号，最新著作《有滋有味》。她身体力行地践行着——生活从舌尖上开始。



从“小白”到“厨房达人”

2012年，吴冰开始主持北京电视台的《食全食美》节目。在主持这档节目的四年里，用她的话说，自己从一个烹饪的“小白”，变成一个热爱做饭的“厨房达人”；从一个用酱油炒一切的家庭式烹饪者，变成摆盘都会很讲究的“强迫症”患者；从对美食的评价只会说“好吃”的吃货，变成可以从层次到技法都娓娓道来的行家。这个蜕变让她对烹饪的喜爱渗透到骨子里。

吴冰是个东北妹子，16岁就离开了爸妈，独自在外地求学，很早就开始独立生活。求学的时候，吴冰最擅长的就是“东北油拌饭”，“东北的大米特别好，把大米蒸出来，放上猪油、香油、葱花、味精，拌上米饭。我这道最简单不过的家常饭，征服了好多朋友的胃。”

2012年自己在家做饭的吴冰，把午饭拍了张照@了一下《食全食美》的制片人倪小康，“倪老师让大咖们给我指导一下呗。”正好这个节目，当时缺少一位会做饭的女主持人，吴冰就走进了《食全食美》。

在做节目的时候，大师们做菜一般只会使用一半的食材，而剩下的食材就会被吴冰打包，按照大师们的步骤在家自己重新做一遍。一来二去，吴冰的厨艺开始一点一点走上正轨。“渐渐地节目中的内容已经不能满足我对烹饪的喜爱。于是，我开始厚着脸皮，尝试着和老师们伸手要知识，尝试着和他们说能不能多和他们学。事实上，



烹饪，是离心最近的艺术，烹饪美食，就是烹饪生活。每一位有影响力的烹饪大师都是一位匠人，更是了不起的艺术家。

——吴冰

我真的得逞了。只要一有休息的时间，我就会联系大厨们，申请进后厨学做菜。就这样，一次、两次、三次……一直坚持了三年。并通过微信和微博跟大家分享，希望我的观众和朋友们，见证我的成长。当然，每学会一道菜，也很想和大家显摆一下，以源源不断的赞扬声，来满足我对烹饪略知一二的小小虚荣心。”

直到有一天，《食全食美》的制片人倪小康老师的一段话点醒了吴冰，他说：“吴冰，你可以出一本书，把学菜的过程和故事记录下来，留存在更多人的记忆中，会更有意义。而且，一位女主持人，愿意钻进酒店后厨，和大厨们认真学习，这精神也是值得点赞的。”

这席话着实让吴冰思考了好一阵子。一方面，她有些惶恐不安，惶恐于读者会不会从自己的书中体会到有意义的内容，惶恐于是否可以把中国烹饪大师的心境表达清晰。另一方面，在三年的拜师学艺过程中，吴冰的兴趣点已然从对菜变为对人，她也希望能出一本书，让更多的人了解这些美食艺术家的成长，能更正确地理解中餐的传统烹饪是多么不容易传承下来。于是，她又变身作家出版了《有滋有味》这本书。

如今的吴冰，是中华美食传播大师，也是中国烹饪协会授予的惟一一位传播大使。与此同时，她还开了一个“冰法美食”的公益美食订阅号。

厨房里有最好的教育

很多家长都认为厨房是孩子的禁地，孩子不能进，太危险了。而吴冰的孩子三岁就会包饺子皮，和全家人一起包饺子。在吴冰看来，孩子的成长无处不在，也包括在厨房。“孩子们以团队为基础，去完成一道菜的时候，那个成就感是不一样的，不是说送孩子上个补习班就是对孩子好，其实学习在生活中是无处不在的。”

如今，吴冰的团队有100多个美食志愿者，会到幼儿园里教小朋友们做菜，已经有两万多个孩子人生的第一道菜是跟“冰法美食”一起学的。



Q:每天接触那么多美食，是怎么做到吃不胖的?

A:我们做美食节目特别欢乐，菜做好以后大家一拥而上。我眼睁睁地看着我们的摄像师，从八块腹肌变成一块腹肌。接触到真正的美食，我更明白一个道理：越是美味的东西，越不能贪婪，更要浅尝则止。

Q:每天工作这么忙，你都是利用什么时间，在家里做饭的呢?

A:做饭统筹很重要，比如，早晨没时间做早餐，我会在前一天晚上，把海参泡好，把粥和鸡蛋煮好，蔬菜切好。第二天早晨，五分钟饭就好了。我还会做一些酱牛肉放到冰箱里，每天拿出一小块来吃。只要统筹好，做一顿丰盛的早餐很简单。





单纯地热爱美食

任芸丽

美食作家，资深媒体人。《贝太厨房》前全媒体主编。《吃情十物》《甜蜜食堂》作者。

提起《贝太厨房》，热爱美食的朋友一定不陌生。作为中国发行量最大的家庭烹饪月刊，《贝太厨房》可谓是一代人对美食杂志最初的记忆。这本国内第一本、也是发行量最大的美食厨艺杂志的幕后推手是一位幽默亲和又干练的主编——任芸丽。2015年5月，任芸丽创办了自己的微信公众号"素味乐生活"，分享她的日常素食。

家庭的美食启蒙

从事美食工作的人一定是吃货吗？至少任芸丽自己是的。任芸丽对下厨有着浓烈的兴趣，她说这源于家族基因。幼年记忆中的早餐几乎不重样，任爸爸任妈妈自己磨豆浆、炸油条、包小馄饨、蒸蛋羹……于是，在做饭讲究的父母的影响下，她对食物不会将就，食物会成为身体的一部分，需用心对待。这在任芸丽心中埋下了厨艺的种子。



然而单纯地爱吃和以美食作为终身的事业，中间还隔着千山万水。谈到当年择业的理由，任芸丽说大约是因为美食和别的事情都不一样，"因为很少有人是因为自己特别爱吃某样东西才给自己做饭吃吧？更多的时候大家是想做饭给朋友、爱人、身边的人一起分享，从而获得幸福和成就感"。基于自己本身愿意和别人分享的性格，任芸丽踏上了以美食为事业的旅途，一走就是十几年。

作为美食媒体的先驱，在十几年前的创刊初期，任芸丽也遇到过很大的困难。那时美食杂志并不被多数人看好。大家会认为电视、报纸这种快媒体更适合美食的传播。所以头几年做杂志促销的时候，任芸丽他们只好在超市里卖酱油的货架旁边支一个小摊子，"顾客买一瓶酱油我们就推销一本杂志"。在联系广告合作时则更夸张，要到超市里，挨个儿看那些食品、调味料的标签，找厂家的电话挨个儿打过去，问他们需不需要广告合作。慢慢地，人们发现，比起电视和报纸对食物的宣传，杂志所传递的生活方式和价值观反而更加独特而温暖，用杂志传播美食的想法逐渐说服了商家，《贝太厨房》也吸引了一大批读者。

用心的经营，让《贝太厨房》的团队也经常收到读者寄来的食物、手写的信，和很多意想不到的礼物。在任芸丽的工作中，这是最让她感动的经历。"在以前网络不发达的时候，他们会直接寄到报社来。后来有了微博，很多就在微博上开始留言。有些读者是种水果的、养鸡的，恨不得把家都搬过来请你吃，真的不是广告，就是读者觉得他们家的东西好吃，单纯地想让你也尝尝"。

把美食与公益结合起来

虽然在美食媒体行业已是资深行家，但做好媒体人并不是任芸丽的惟一理想。在她心里，一直还有种"达则兼济天下"的人文情怀。2016年2月，任芸丽发起了"乐生活公益课堂"项目，通过烹饪课堂的形式，将学费全部用于免费给患大病的孤儿提供医疗用品。

谈起做公益的初衷，任芸丽笑了起来："可能是人到了一定的年纪，就想折腾"。任芸丽坦言自己也曾是从小患有先天性心脏病的孩子，但好在有父母的庇护和关爱，是个幸福的孩子。"我的父母没有放弃我，给了我专业的医护和爱，后来做了手术后，我逐渐痊愈了。但那些患了大病还被抛弃的孩子不一样，我们组织过人员看望他们，真的挺可怜的。

喜欢素食的任芸丽在今年5月建立了一个微信公众号"素味乐生活"，分享她的拿手菜谱，"从一餐一食开始，体会素食带给我们和地球的乐生活"。她的食谱都有很好玩的名字：跨越大半年去喝你（食用酵素）、纯美卧底养成记（素高汤）、来自星星的你（秋葵炒糙米饭）……

然而，在五年前国内的素食气氛较寡淡，贝太厨房就出版过一本《幸福素食》。任芸丽遇见的国内外美食数不胜数，为何会偏爱素食？

她说，素食给人的感觉是轻松的，看着轻松、吃后肠胃也舒服。她从小就不爱吃肉，擅长做的菜品素食居多，烹饪素食时人会卸下压力，五颜六色的新鲜蔬果有这般魔力。最近几年，她的几位好朋友和同事开始素食，种种原因触动了她，让她开启"素味乐生活"。素而有度，适可而止，清心而不寡欲，是她对"素味"的理解。

做了十多年美食相关的工作，任芸丽自己的饮食观经历了一个由简到繁，再回归到简的过程：从菜鸟小白到了解各种各样的食材、技艺、工具。"曾经想统统叠加在一起，不过现在又回到了原点，希望简单质朴一些"。如今的任芸丽在生活中更喜欢能够保持食物原本味道的烹饪方法。读者不一定是素食主义者，但希望大家能知道素食有许多简单好吃的做法，是一件有趣的事。

和饮食一样，任芸丽的生活态度同样趋向于追求简单。"这些年感悟最深的是孩子对妈妈的影响特别大，他让我意识到无论如何忙碌拼搏，终究还要回到家庭，和爱的人在一起"。在任芸丽的理想中，最完美的生活是回归田园生活的状态，没有纷扰和快节奏的生活，安心养花，养动物，看看书，陪陪孩子。吃的做法，是一件有趣的事。

"生活好味道就是爱的味道，在厨房中具体做什么菜不重要，亲手烹饪出的，就是爱。"

——任芸丽





Q:中国传统烹饪最有价值的点在哪里？

A:中式传统烹饪使用的香料、调料和食材非常有限，但是将有限的食材、烹饪手法等排列组合，烹饪出来的味道变化无穷，丰富度远胜于西式烹饪，这一点值得我们自豪。

Q：现在的素食创业者都较年轻，很努力也很忙。您的工作很繁忙，平时如何保持身体健康、心情愉悦？对年轻的朋友有什么建议？

A:身体方面，我会注意干净的饮食和良好的作息。我不爱运动，这点做的不好。心情方面，我发现要学习面对情绪的能力，以前年轻时很多事情压在心里自己扛，现在会敞开来面对情绪，或和好友倾诉，情绪会很容易过去，处理事情的方法也容易找到。有些年轻的孩子，看起来是鲜亮的，但是看得出来他们有股劲绷着，不放松，这样会让自己累，希望他们找到既努力又轻松的方式，这样对他自己和他身边的人都好。

Q：您对食物最美好的回忆是什么？

A:对食物最美好的回忆，就是小时候家里的早餐，它不只是一种味道，是一种3D的感觉，有广播的声音、有气味、油烟味、家里的味道。回忆起这些3D场景，感觉家人就在身边陪伴。

Q：您最喜欢的食材是什么，会用它来做什么菜？

A:我喜欢跟着大自然的收获期吃新鲜的蔬果，每个时节不一样。前阵子喜欢秋葵，蒸了蘸酱油；刚上市的菌菇，煲汤鲜美。冬天，我爱蒸根茎类的食物，蘸一点白糖吃。

Q：国内素食的风潮开始萌芽，很多年轻人开始关心素食，这样的现象您怎么看？

A:喜欢素食的原因有几种，有的人是因怜悯之心，有的人是为了健康环保，有的人是觉得现在素食很时尚。无论是出于哪种缘由，都是一件好事。

为女儿独创“古诗早餐”

张莺

她用各种食材拼绘出诗句的意境，创作出一系列独一无二的“古诗早餐”，让女儿每天早上在吃的同时感受诗情画意。黄瓜变身杨柳枝，水饺化身小鸭子，还有多种果干和杂粮拼出的风景画……

脑洞大开，早餐“混搭”古诗

张莺是浙江长兴县龙山中学的一位老师，由于她和老公平时上班都很忙，吃早餐同周围很多人一样，都是在外面买点包子、油条什么的，随便打发。最高级的，也无非端个快餐盒草草应付。

2016年3月的一天，读小学的女儿金一铭抱怨说：“每天起床一想到一天从乏味的早餐开始，到疲惫不堪地学习结束，就感到心烦。尤其那卤蛋，虽然能补充营养但总有一股腥味，让人难以忍受。”

一旁的先生也插话说，“早上都不吃好，这生活还有什么新鲜劲儿？特别是对正在生长发育学习又辛苦的孩子，早餐尤其重要，既要吃饱还要保证营养，又不能老是那几样。干脆，以后我们自己动手做好了！”

其实张莺还是挺喜欢做饭的，只是早晨想多睡会儿而已。见父女俩对外面的早餐都挺有意见，索性决定“自找点麻烦”，每天早起一小时，让这爷俩吃得舒舒服服。

她的“搭配”挺有趣：比如，馄饨是牛肉猪肉素菜各种馅儿的。馒头花卷呢，也是纯手工的妈妈牌，还有白面、荞麦、玉米面的区别。

尤其女儿最爱吃的馅饼，张莺在做时更是下了一番功夫。和面，打鸡蛋，搅拌，白面粉一会儿就变成了暖暖的黄色，撒进一些葱花，颜色就是十分悦目了。等油烧到微热，倒进面液，然后一只手端着锅旋转，让面液均匀摊开，等薄薄的一层凝固之后，翻面，再煎，香喷喷的馅饼就新鲜出炉。

坐在一旁，看女儿吃得津津有味，她心里乐开了花。要知道，张莺这煎饼是独家秘诀。外面卖的，都是把饼煎好了再把鸡蛋涂抹在上面，吃起来有腥味儿，她却是把土鸡蛋和在面里面，煎好的饼看上去就是金黄的，感觉软软的暖暖的，女儿喜欢吃，先生也不止一次对人说，“我太太做的鸡蛋饼味道一流，比卖的好吃多了。”听了这话，张莺心里美滋滋的，颇有成就感。



除了馅饼，这位巧手妈妈还下得一手好面，其实一碗白水面也是大有文章可做的。为了使味道更鲜，她放了自做的虾籽酱油、香醋、香油和小白菜，卤蛋一个，花生米几颗，牛肉几片，又好吃又有营养。女儿吃得满意极了，逢人就说白水面好吃，哪知妈妈下的面是花了多少心思的。

但再好的东西也有吃腻的时候，几个月后的一天，11岁的金一铭兴奋地告诉张莺，她在网上看到一位重庆妈妈，太牛了，"为哄有厌食症的孩子好好吃饭，她为宝宝做了200多个卡通造型的早餐"。女儿还说，她也想要吃这样的早餐。

其实这对自幼心灵手巧的张莺来说，根本算不上什么难事。不过，她觉得吃早餐是一件很艺术的事情，不能轻易应付孩子。

那天，张莺忽然想到女儿对学习生涩难懂的古诗词"特别不感兴趣"。有时一首诗背诵很久好不容易记住了，短短几天后又忘得干干净净。她突发奇想：现在不是流行"混搭"吗，何不将早餐和古诗结合在一起呢？说不定通过舌尖上的美食，还能激发出孩子学习古诗词的兴趣呢！

美食好美，女儿陶醉在诗情画意中

工作中，从事语文教学的张莺，常在课后给学生布置背诵古诗的作业。但在孩子们眼里，这些古诗是枯燥乏味的。即便为了应付老师的作业背诵下来，隔一段时间就忘得差不多了。古诗是老祖宗留下来的文学瑰宝，如何让孩子们牢牢记住这些经典佳作？她一直在摸索尝试新的办法。

第二天，信心满满的张莺一大早便在厨房忙活开了。圆形的红糖马拉糕像高高挂在天上的太阳，把腰果做成顺流而下的小舟，把苹果皮做成迎风飞舞的云帆，再摆上几块猕猴桃，做成一片青山的模样。一旁的卡片上抄录的是李白的《望天门山》："天门中断楚江开，碧水东流至此回。两岸青山相对出，孤帆一片日边来。"

静中有动，色彩丰富，情景相宜。张莺对自己的第一份特色古诗早餐很满意，拿出手机拍了下来。老公看后也兴致勃勃地开始品头论足："有点意思"。尽管如此，夫妻俩对女儿能否一下就迷上这特色早餐，并因此喜欢上古诗词，心里却一点底都没有。

张莺带着一点点小忐忑，将第一份个性早餐端上餐桌，然后用眼睛余光偷偷观察了一下女儿的表情。没想到，金一铭看了像画一样美的早点，惊得目瞪口呆，注视了好久，一直没舍得动筷子。直到将《望天门山》背诵下来，烂熟于心，才在妈妈的催促下大快朵颐。吃完后，金一铭恳求妈妈继续做这种"漂亮+有趣的早餐"。

女儿如此喜欢古诗早餐，张莺的兴致更高了。庆幸当时正好赶上放暑假，张莺有时间陪孩子"折腾"。随后，她发挥想象力和创造力，又做了一系列古诗早餐。

到底会有怎样意想不到的惊喜呢？长条形的盘子上，黝黑的蜜豆铺成肥沃的土壤，6个糯米粉做成的南瓜在一片翠绿丛中探出头来，这次，张莺做的古诗早餐展现出来这样一个画面，能猜出来什么诗句吗？张莺很快揭晓谜底，没错，就是："廊下阶前一片金"。描绘的是：房子前面有一块空地，空地前面就长满了南瓜。

还有南瓜粥搭配水糕饼，借用了司马光的"更无柳絮因风起，惟有葵花向日倾"；蔬菜沙拉搭配果干，借用了杜甫的"穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞"；水果搭配果干，借用林逋的"疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏"……张莺每天早早起床，利用前天晚上准备好的食材，变着花样为女儿做出一份又一份古诗早餐。她亲手创作的每一件作品都是一幅画，展现的都是古诗的一个意境。



有一天，实在是想不出来做什么好了，路上忽然看见卖湖南米粉的小店，于是灵机一动，进了店子，要买他家的生米粉。可是那漂亮的老板娘居然说不卖生的，张莺说半天也说不动她，只好懊丧地离开。走了一段，想想不对，自己现在放弃了明天早餐怎么办？再次进店，好话说了一大堆啊，终于说动了老板娘。接着就有了李白的“飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”

受家庭艺术氛围的熏陶，张莺从小就喜欢古诗词、乐器，还擅长绘画。这下，她的才艺总算得到了发挥。好玩的是，为做古诗早餐，她曾找邻居成都老太太学过做凉面，找街上的面窝摊主取过经，还到网上学会了多种中式、西式早餐做法。女儿得意地在QQ上给了她一个“绝世好妈”的评价，更让张莺乐此不疲。

令人惊讶的是，暑假期间整整一个月，金一铭每天吃到的早餐竟然不重样。30份早餐，30首古诗，30幅美景。妈妈把古诗抄录在卡片上，放在盘子一旁。女儿在享受这些早餐的同时，顺便把一首首古诗铭记于心，可谓一举两得。



Q:每天的早餐创作过程是怎样的?

A：跟着灵感走，一句古诗一幅景。诗情画意要有，营养搭配也不忘，在早餐上用的食材全部亲自采购，专挑新鲜的时令果蔬。为了做出孩子喜欢的早餐，我每天都会早早地从床上爬起来，整理前一天准备好的食材，变着花样做给孩子吃。有时几个饺子加几片海苔，就能赢得女儿的一片欢心。做一份早餐的时间大约在半小时左右，操作不难，就是构思比较花时间。

Q: 每天牺牲睡眠时间，早起做早餐的动力是什么呢?

A: 我亲手给这爷俩做早餐乐趣多多，再说，每天跑着买菜还能锻炼身体呢！每天吃着美丽生动的“营养图画”，连我家先生都惬意地发出感慨：“很多时候，在生活中费些小心思，是大不一样的。早餐的丰富多彩，能让人一天都兴致勃勃，觉得日子过得有滋味。”

开一家质朴的面包店

浮小笙

她曾经的职业是一名铿将有力的警察，每天忙于为人民服务。直到遇见面包，她怀着兴趣去探索更大的世界。如今的她，是一位四岁孩子地母亲，用心经营着自己的小面包房。将生活、工作、爱好拿捏得井井有条。

小笙与面包的结缘，始于下厨房。儿子出生之后，她就更加重视食品的健康，于是自己在“下厨房”APP上学习烘焙。在做过一些简单的烘焙之后，小笙发现，相比高糖高油的蛋糕饼干，面包则日常得多。就在这样的探索中，她慢慢找到并确定了自己真正喜欢的东西——面包。





“做面包最初是很困难的，怎么都无法揉出膜，一无所知，失败过无数次。每天跟着方子练习，也遇到了很多烘焙达人，经常与他们一起交流，寻找自己失败的原因，摸索揉面的技巧。”

小笙应该是我见过最爱面包的人了，她说“可以不吃饭，但不可以没有面包。”她可以把面包当做主食，旅行时喜爱串街走巷去不同的面包店，遇到好吃的面包就会很兴奋。小笙有一个可爱的儿子，叫“小笼包”。吃饭时，小笙对小笼包说：“给妈妈吃点好不好？”小笼包就眨巴着眼睛说：“妈妈是吃面包的呀，妈妈不吃饭的。”

想开一家面包店的念头，是在她疯狂做了两年面包之后才有的。“这个念头的催生也离不开我现在的搭档。有了这个目标之后，我就开始了漫长的考察之路，曾在上海一天不吃饭，从早到晚不停吃各种面包；也曾在日本，在不会日语的情况下辗转求学，经常在面包店一站就是一整天。”

小笙的梦想是开一家质朴的面包店，品种不用多，每一个都是用心之作，让吃到小笙面包的人，都感受到幸福。在开店之前，除了面包技术的积累，小笙其实还做了很多的积累。“先是一边工作，一边做了微店。因为喜欢，一直坚持。也是坚持的过程遇到了同样喜欢面包的合作小伙伴，包括后来一起做面包的师傅，都是志同道合才走到一起，同样的兴趣和未来目标很重要。”

追逐梦想的道路，需要加法也要减法，内心的挣扎也罢，家人的反对也好，最后小笙决定辞去原本稳定的工作，趁着梦想正好，去身心投入自己的事业。

然而开一家面包店比朝九晚五的工作要辛苦很多，前台后场都要仔细把关，从早上六点到晚上十点都忙得停不下来。虽然累，但是很开心，很享受。

对于面包，小笙从未止步于眼前的知识库，而是不断摸索尝试；对于面包店，小笙也有自己的理解，“在日本一般的单店都是owner，即老板和主厨同一个人，我相信未来我们国家也是这个趋势。如果想做一份自己的面包事业，提高自己的烘焙技术是最关键的问题。”所以现在的小笙，并没有急于去开连锁、扩大规模，而在尽最大能力做好一家小店。

然而这家店的开启，在外人看似轻松，实际却是“付出的人力、物力、财力都是非常巨大的，所以还是需要慎重开店。”小笙说她这一年的目标是尝试做100种不同样的面包。小笙每天尝试新的面包，食与摄用心记录着，而这些美好之下却又是道不尽的辛苦。

然而生活的意义，不就是以自己喜欢的方式活着，并且努力地坚持吗？



Q:当初辞职决定创业，是什么让你下定决心呢？

A:有犹豫，有纠结，离开工作7年的单位是需要很大决心的，虽然有很多不舍，但是我看到了更大的世界以及未来那么长的人生，我觉得应该去做自己喜欢的事，去感受这个世界更多的美好，现在的事业让我接触到了更多的未知，用面包的方式在与世界沟通，很喜欢现在的状态。

Q:开一家面包店，需要投入的规模多大？

A:目前,我的面包店面积一百平方米，前店后场，就是面包生产和售卖都在这家店里完成，制作面包一共是6个师傅。

Q:想要经营好一家面包店或蛋糕店，需要着重于哪些方面的努力？

A:最重要是面包要好吃，面包不过关，再做营销也没用。当然店要开好，其他各方面也都要考虑。但最最重要的还是产品要好，好的产品自己会说话。



电视剧《白鹿原》未播先热，演员阵容强大，制作精良，关键是非常考验演员的功底和实力。在剧中翟天临饰演白孝文，他用自己的方式将白孝文刻画得入木三分。翟天临是近年来少有的一位对表演有态度、专业又敬业的博士级年轻演员。他非常低调，只想做演员而不是明星，大家觉得他是一个好演员，便是他最大的幸福。

翟天临

"火"并非一件幸福的事

撰文/郝子 供图/翟天临

此刻已是晚上11点，电话那头的翟天临刚拍完戏、卸完妆。这是第二次与他对话了，未进入正题之前，先闲聊了一通。“你好，又一次遇到你了，上次你问了我很多关于公益的问题，当时我在无锡……”“还有一个特别巧的巧合，我现在在你的家乡青岛。”他一下激动起来，“真的吗？你现在在哪儿？”……

不以“好人”和“坏人”来简单地界定角色

《白鹿原》蕴含了整个关中文化，代表了上百年中国传统文化的变迁，从封建时期到新文化的进入，是旧文化对新文化的冲击，政治的变迁，文化上的变迁和人性上的改变影响了很多人，每个人都能从中找到自己某部分人性上的影子。

“我觉得这是一部有血有泪、能够展现人性优劣并存的、宽容度非常大的中国文学的经典之作，然而很悲哀的是，在现在这样的社会，有多少人愿意静下心来看人的品行，或者有多少人真的能从文字或者从戏里感受到中国的文化？”翟天临说。

曾经有媒体问他：你为什么不多拍些偶像剧，为什么要拍这个农村戏？

翟天临觉得问这个问题很悲哀，中国的主流文化是需要引导的，然而连某些引导文化的人都朝着那种方向。中国那么大，需要满足不同文化层次的人的精神需求，然而他们只能看到一个美好环境之下，两个人你爱我我爱你，因为坏人的阴谋诡计分开，不能在一起。还有那么多体现人性、体现文化、体现时代跨度和变迁的沁入灵魂的作品，谁去做这些事情呢？

翟天临花了很长时间去领悟做演员的使命感。在他看来，做演员的最低标准是对艺术的品评要有自己的见解，品评的眼光一定要高。做演员是他以此而生存的一个职业，也是他一辈子的追求。

“我们做的是什么？所有演员都会说我们做的是文化，是文化产业。所有的东西都加上了‘文化’两个字，那到底文化是什么？我不敢说，但我知道我对文学的品评和我对作品的审美一定要高，这是我一直追求的。”

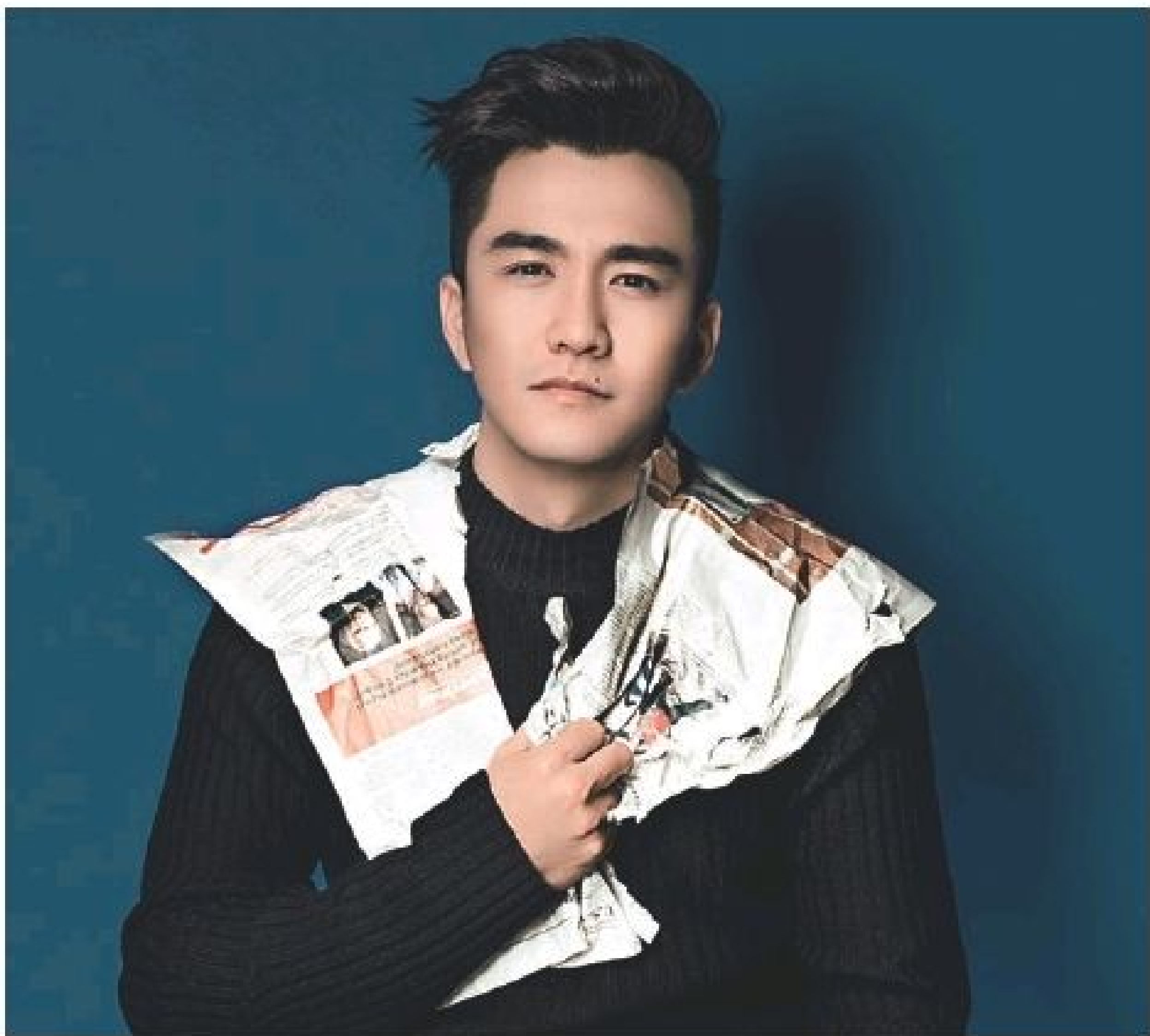
电视剧版《白鹿原》分上下两代演员，翟天临是下代演员中第一个被定的人。白孝文从一个传统的族长的继承人到被逐出原上，到穷成一个乞丐，再到变成白鹿原上最大的官，整个人的角色跨度在这个戏里是最大的。开拍前艺术总监张嘉译第一个想到的就是翟天临，他感觉翟天临能驾驭好白孝文这个角色。

翟天临出演白孝文有两个最难点，一方面是前期要增肥20斤，白孝文吸毒之后，又要再减肥20斤，对身体伤害很大，为此翟天临得了轻度脂肪肝，尿酸都变高了。

“大家一进剧组的时候，导演要求所有演员减肥，唯独对我说：你是需要增肥的。所以，大家都减肥的时候，我很幸福，每天吃陕西的面食。然而大家都瘦下来的时候，我又需要减肥了。我是全组唯一一个带着教练的，每天拍完戏或现场的间隙，我都在锻炼。后来，大家看到我减肥的成效，就把教练抢走了。”

另外一方面是演白孝文离不开两性的情爱和情欲，何况进剧组第一场戏就要演激情戏，翟天临和女演员张瑶还不认识，实在崩溃。“我们两个人提早6个小时到现场，一直在讨论怎么演，最后演的时候忘词了，这变成了我们组的笑话。”

在翟天临看来，白孝文是失败教育下的产物，从小到大一直受父亲的强压式教育，没有任何选择余



地，白孝文想和鹿家孩子一样学习新文化，却被父亲强压在原上继承传统文化，甚至连婚姻都是父亲指派的，所以他没有自己的爱，时间久了，就是没有性格的人，而非实实在在的继承者。另外，白孝文也是白鹿两家斗争的牺牲品，他一生的分水岭是被田小娥诱惑，而她魅惑他的原因就是要扳倒白家，可出了这件事情以后父亲没有帮他，他的人生走向了反面，他是一个可悲的人。

“我和白孝文属于两种人，我的父母对我是放养式教育，不是在压抑下长大的，而是在孤独下长大的。那段时期，我住亲戚家看他们的微表情，倒是跟他很像，他在家里一直看父亲的脸色。所以，在白孝文身上有一种强烈的俄狄浦斯情结，即家族中年轻的男性成员需要杀死自己的父亲来完全占有母亲的爱，从而取代父亲在家里的支配性地位。被压抑得越久俄狄浦斯情结越重，所以他一生就想做像他父亲一样的大官，甚至比他还要大，这是他认为的人生的成就感。”



> “我的父母对我是放养式教育，不是在压抑下长大的，而是在孤独下长大的。”

没有比“观众觉得我是一个好演员”更幸福的了

有人评价翟天临很正，不料他立刻反驳：“我是个演员，我常常讲我不要让大家对翟天临本人有过多了解，因为我这个人太无趣了，为什么我不上真人秀，为什么我不去更多地公开接受个人采访，因为我不想让大家把重点都放在我个人身上，我始终认为演员跟观众之间应该保持一种距离感，这种距离感这种神秘感恰恰能满足和培养观众对角色的认同和相信，这是对观众的一种尊重。”

翟天临不愿意过多地讲他是怎样的人，因为他就是他个人，他的生活就是他的生活，他的生活不具备被别人了解的属性。他要保护自己，他可以告诉大家的唯有他根本不是大家想象的那种人。

有人说：这样会让你的成名变慢。

“演戏离不开对人性的认知，而对人性的认知最重要的一点是对自我的认知。大部分人会觉得“火”是一种光环，但对我而言，如果有一天我出门，所有人都在关注我，我就知道我的人生完了。我很清楚我只是一个演员，而不是一个明星。所以，就算让我做了明星，对我而言不是一件幸福的事。我很庆幸我对自己认知的很清楚，我拍的戏越多，大家对我演员本身的优劣度的批评我是越欢迎的，如果大家每次想到我的时候，觉得我是一个好演员，还有什么比这更幸福呢。”

宽泛地讲，翟天临最不喜欢的是假，他认为100种做法，99种都是对的，100种演法，99种都是对的，有一种他不能接受——假，就像表演一样，他永远都不会表演情绪。翟天临最喜欢的是自由，这个太难了，他基本上没有，可反过来他又想，或许是因为得不到才认为那是最喜欢的吧。

“我是85后，太年轻了，我明白一个人对自己的控制直接影响着他的高度，但没办法，那是一种执着。但又怎样呢，我无法要求自己那么完美。所以，年轻的时候我是怎样就是怎样吧。”

然而，翟天临亦有要求亦有克制，即首先不刻意伤害别人，那是坏人做的事情，其次，活好每一个当下，因为这个当下过去了就永远回不来了。

这些年，他觉得自己最大的成长反而是一种倒退，事业和学业在非常稳固地前进，得到了名利和社会的认可，但恰恰失去的是自由，陪家人的时间少了。

“有时候进步不一定是好事，我们希望永远做孩子，做有童心的人，那是一个努力的方向，但永远做不到。”翟天临感慨道。

即便如此，让他跟过去的自己对话，他仍然说：你太棒了，你太完美了，你活得太精彩了，嗯，好好继续活着吧。

我的生活不具备被别人了解的属性

每个人对家乡都有一种特殊的情感，翟天临也一样，他一直觉得青岛特别国际化、特别具有兼容性。可能跟经历过德国和日本殖民有关，这块土壤孕育和滋养了一大批老中青演员。

青岛新旧城区特别分明，翟天临的家早已搬到了新城区，但他是在旧城区长大的。

"我出生在一个棚户区，那个地方聚集了几百万人口，甚至我觉得那儿很像老舍写的《龙须沟》，邻里街坊的关系是非常亲密的，父母不在家的时候，我经常跑到别人家吃饭。不像现在，住了这么久了，我都不知道我的邻居是谁。"

青岛是一个有着上百年喝啤酒传统的城市，人们的性格很直爽，比如翟天临，他的喜怒永远放在脸上。又属于山东，山东人爱交朋友，在翟天临心里朋友很重要，道义也很重要，即便现在身处的是社会，但社会即江湖。

有人说不熟的时候，青岛人给人的感觉往往有点冷，翟天临的解读是：我不会主动走进你，如果你要走进我，我不会拒绝，如果你真的走进我对我好，我会用特别真诚的方式来对待你回馈你，可我自己在一个世界的时候，你没有进来，我也没必要把注意力放在你身上。

"所有失去的东西里，童年是最让我无法释怀的。尤其去日本以后，我的童年就已经进入了结尾。通常那个阶段应该充斥在爱、快乐、玩耍和童趣当中，而我则要面对生活的困扰和拮据的窘迫，包括寄人篱下的那种所谓的察言观色的东西。"

翟天临很少做妥协的事，用他的话说他很少因为别人的看法、思考和判断去妥协对自己的要求。他常常讲：当我认为我这件事做的是对的时候，周边的社会因素、物质因素，包括很多人的世界观的因素都会给我一些反面的回馈，我心里常常会大喊一声：你改变不了我。

这是强大自我意识的一种体现，每个人都有初心，每个人都有追求，改变自己是非常痛苦的事情。翟天临常常告诉自己以出世之心入世：当你在追求一件事情的时候，中间一定会有很多坎坷，可是你认为那是对的，也去努力做了，即便过程很痛苦，你又指责自己什么呢。

不能指责自己的时候，翟天临便对自己说：好，那我就坚持吧。

众多运动项目中，他最喜欢台球，从大学的时候就开始玩，状态最好的时候跟潘晓婷打过一次，一次全清了。但他相信，只要对方有上手的机会，他是不可能赢的。

"其实大家水准几乎都差不多的时候，最后比的是你对全盘的判断和心理素质，对于表演而言，它可以增进我的专注，表演最重要的就是专注，所以，台球运动对我是一种非常好的放松，且它有强烈的竞技性，我很喜欢竞技。"翟天临说。

很多人认为翟天临打球的时候过于认真，但他从来不会为此改变这个习惯，因为认真是对对手的尊重，也是对这盘球的尊重。每一盘球都有它的命，遇到认真和不认真对待它的人就会不一样。这特别像演戏，不管今天演员的状态好或者不好，每一场戏都有它的命。

除此，翟天临还十分喜欢旅行，会提前把所有的事情考虑清楚，制作非常详尽的出游计划。当中，他会侧重看一些老物件和古董，逛画店和画展等。难忘之处在于：你在不经意的时候或在灯火阑珊处的时候，发现一个特别适合你审美的物件，然后把它买回来。

偶然得知，翟天临买房两年没搬进去，为的就是要设计得好看。他说："每一处都有我的用心，所以，每一处都完美。我喜欢新古典和简约的风格，偏重于童趣，比如床和灯具是西班牙的一个特别富有色彩的陶瓷品牌，衣柜是我从葡萄牙专门订做的，上面有一只展翅的蝴蝶，另外床的背板是天蓝色，睡觉的时候看到天蓝色会对天空有一种遐想。"

编辑/王怀周



撒谎的背后真相

撰文/闻锦玉 供图/全景



你撒过谎吗？

有——神秘一笑。

没有——你正在撒谎。

一个谎言的时代

先说一个故事：

假设你坐地铁，入进站口时，有一个大学生模样的女生向你走来，她笑着说："大哥/大姐，你能借我两块钱吗？我没有零钱了。"

你是信，还是不信？她说的究竟是事实，还是在撒谎？

绝大多数的人，会选择不信，觉得这是低级的欺骗伎俩，哪怕是真的可能性也太小了。你面无表情地说："不好意思，我没有。"可能真没有，更可能是：你也选择撒谎来避免麻烦。

前段时间我去北京天安门一带旅游，在故宫门口卖快餐的地方，一个小伙子问我是否有现金100元，他可以马上微信转给我，我答应了。他激动地讲："谢谢你，谢谢你，谢谢你，我已经问了好多人了，他们都不信我。"

撒谎在这个时代，已然变成了空气，随处可见，从而导致人与人之间难以信任：面对摔倒的老人、路人的求助、得了白血病的女孩、老公的"今晚加班"、孩子的"我没有拿！"……

我们都在撒谎

1 名人的谎言

2017年4月12日，白百何事件，让人觉得“贵圈真乱”，那些模范明星夫妻，究竟有几对是真实的？之前所有的恩爱画面、采访视频等，都变成了一种讽刺。

恩爱？呵呵，他们在撒谎！

2 女人的谎言

今天是你生日，男友却似乎忘记了，下班后回到家，你再也忍不住了给他打电话，他说：“我还在加班呢，怎么了，什么事？”你说：“没事。”

没事才怪呢，明事理？自尊心作怪？总之，你选择伪装一个坚强的自己。

没事？唉，她在撒谎。

3 男人的谎言

一群男人在喝酒，大家聊起工作，聊起女人。

“哎呀，那笔单子啊，没有问题啊！”（外强中干的创业者）

“女人嘛，怕什么，要让她服服帖帖的。”（家有母老虎）

厉害？哦，他在撒谎。

谎言的发心

尼采说过：为了生活，我们需要说谎。

“冰冷的真话，让人六月寒心；暖洋洋的假话，让人三冬温暖。”从撒谎的发心，我们可以把谎言区分为：善意谎言和恶意谎言。

1 善意谎言

著名台湾主持人蔡康永说过一段话，大意是：“我最怕那些所谓‘我是一个直爽的人，就直说了啊，你呀……’然后就肆无忌惮地对他人评头论足的人，似乎直爽就成为一个理由或品质，全然不顾他人听到你所谓直言后，是否会受伤。”

是啊，如果可以婉转些、文明些，何必那么直接、野蛮呢？人，还是脆弱的。

A. 取悦他人时，善意的谎言这么说：

“你好瘦啊现在！”“你皮肤真好！”“我觉得你都很好啊！”“没有，你看起来还像20多岁的人呢！”

会说话！用一句话让别人快乐，为何不说！

B. 取悦自己时，善意的谎言这么说：

“不好意思我太忙了！”“我也很想帮你，但是……”“我也做不了呢！”“宝贝，你很棒哦！”（自我暗示）

会拒绝！能用一句话让自己可以更好地休息，或安排好自己的生后，也不至于让别人难堪，为何不说！

会说话！一句话能让自己快乐，为何不说！

2 恶意的谎言

从说谎的动机，无外乎三点：一是为讨别人欢心；二为夸耀自己；第三就是自我保护。如果适度，这三种谎言，都可以是善意的谎言。而恶意的谎言，则：损人不利己。

A. 逃避责任

“老婆，我今晚加班。”（其实：在约会情人）

——逃避丈夫的责任，逃避婚姻中的问题。

“妈妈，我没有拿你皮夹里的钱。”（其实：拿了100元）

——逃避被惩罚，缺少诚实的勇气。

“老板，不是我的问题。”（其实：心里明白有自己的错）

——逃避责任，为自己相应的行为和选择。

B. 获取私利

“这全部是我的创意。”（其实：剽窃了他人的作品）

——骗名利，骗取他人的信任、认同。

“这个碗是我家祖传的，至少30万，我看你识货，就20万吧！”（其实：200元仿品）

——骗财。

“我在英国留学了7年，爸爸是外交官，现在自己和朋友开了一个公司。”（其实：高中毕业，来自农村，爸爸是开杂货铺的，自己无业游民）

——骗色。

撒谎是病，还是人际技巧？

在生活中的绝大多数情形，撒谎是一种人际沟通技巧。

麻省大学的心理学家罗伯特·费得蒙研究表明，60%的人在10分钟的交谈中撒谎2到3次，男人和女人的撒谎频率差不多，但他发现一个有趣的男女差别：女人倾向于为了取悦对方而撒谎，男人倾向于自吹而撒谎。

他还发现撒谎高手通常人缘比较好。这个研究结果似乎违背社会道德常识，但却不难在生活中得到印证。例如，美国前总统克林顿曾在电视前向全国人民公开撒谎，但他的人缘却是无人可及。

然而，的确，有一类人，他们满嘴跑火车，无缘无故都要撒谎，俗称“撒谎癖”。

说谎成瘾的人，即使在不需要说谎的情况下，仍然有意或习惯或自然地说谎，有时候是为了中伤别人，当看到有人相信谎言时便沾沾自喜，说谎成了生活中不可或缺的一部分。

心理咨询临床中，我们常常会看到一些有人格障碍的人，伴随的症状中就有：撒谎成瘾。一个谎言之后，需要一连串的谎言来圆谎，他们的智商往往很高，都是厉害的“编剧”，幻想力很强，只是苦了和他们一起生活的人，几乎分不清他哪句是真哪句是假，十分痛苦。

撒谎的本质

无论善意撒谎还是恶意撒谎，本质都是：对真实的一种防御、一份逃避。

当两人关系足够好，我们就会有“损友”，她会调侃你、打压你：“夏天要来啦，你这肚子都要4个月大了！”，而你也在她的直接打击下，感受到的是刺激，是她的爱。而关系一般的时候，我们更客套，更会用善意的谎言来表达。

根据佛洛依德的“三我理论”，每个人都有：本我、自我、超我三个部分。

本我，是一种本能，我们总想随心所欲，也想被无条件地惯着；

超我，是一种社会性的要求，有道德准则，我们被束缚着要诚实、要得体、要做一个好孩子、好学生、好员工、好父母……

自我，则是本我和超我的协调者。

一个考了59分的小学生，他的超我告诉他：“应该好好学习，爸妈希望看到我拿到100分。”本我却告诉他：“学习不好玩，太痛苦了，我要玩游戏！”59分的事实，说明他满足了本我，却抵制了超我。

回到家，他说：“我考了89分。”撒谎让他能一时去逃避责任，避免惩罚。然而，撒谎终究有被戳穿的一刻，撒谎的压力也是很大的，除非已经撒谎成癖。

同时，如果父母在乎成绩，孩子会撒谎，不敢告诉真实的考试成绩；如果父母根本不在意成绩，就像黄磊说小时候考完试，父母都不会看他的考卷，也不会问分数，那么这样的家庭环境下，他至少不会为分数而撒谎，因为父母足够包容，包容真相，无论好坏。

所以，如果这个世界上，每个人都能对自己和他人的真相足够接受，而不是用外在的惩罚、命令、管教来威胁，恶意的谎言就不复存在。当然，这只是一个空想。

如果你撒谎……

1 适度

即便是善意的谎言，也只能适度。为了子女好，你隐瞒了自己得重病的真相。结果让孩子抱憾终生，没有在最后的日子里，好好照顾你；为了讨好别人，你把别人的缺点也说成优点，结果让别人觉得你别有用途，难以相信……

这个度到底如何把握呢？

每一次想撒谎时，你都要有一个觉察，并自问：“非得撒谎吗？”很认真地思考一番后，再决定要怎么说。即便撒谎，也为了这个谎言留有余地，别说得那么铁定。

2 尽快结束谎言

一个谎言背后，总有成千上万个谎言跟上，为了圆谎，但终难结束谎言。谎言的最佳终结者，还是：真话。

我见过很多大学生为了怕父母失望，或害怕惩罚等原因，隐瞒父母自己留级的事实，结果过得十分压抑，充满压力。等到那一天，无论是自己说还是老师说，父母知道了事实，打骂或鼓励或痛苦或拥抱，总之，压力得到释放，全身放松。

3 心理咨询

如果你撒谎已难以自持，建议去预约心理咨询，可能对于自己，对于他人，你有潜意识的不安全感，难以信任，意识层面你可能都没能察觉到。

在心理咨询的过程中，找到那个久远的过去种下的“心理创伤”，因为说出真相而受到的心灵伤害，从此你选择封闭真实的自我，变换着不同的面具来和这个世界接触，但是终难得道，无论在爱情、友情、亲情，还是事业中。

曹雪芹早就告诉我们了：“假作真时真亦假”。

如果TA撒谎

1 莫指责，试图理解

我并不想说那些识别谎言的招数，实际上，一个人是否撒谎，只要足够久接触，我们就能知道，更不用说，夫妻之间那种说不清的直觉。

你如果察觉了一个谎言，指责容易，受伤容易，难的是：深度理解，他为何说谎？

理解之后，要么原谅，接受一个他的不完美，彼此做调整；要么放手，如果那个真相你实在难以接受（他不会挣钱，注定一生穷光蛋；他无法爱一个人，因为太自私），他自由了，你也自由了。

2 你有能力接受真相吗

心理学者武志红曾在《谎言的对立面不是真诚》一文中，问了这样一个震撼人心的问题：你真有能力接受真相吗？

首先要回答一个问题——人们为什么撒谎？

这个答案很简单：因为我说出真话，你不能接受，所以我只好撒谎。

打个比方，一位母亲说女儿总对她撒谎，让她非常愤怒，她想尽办法希望女儿说真话，但显然女儿就是不肯说。

武志红问她：“女儿对你说了真话后，你能接受吗？以前她说真话时，你有接受的能力吗？”

她陷入了沉思，良久以后说：“我不知道。只记得每次识破她的谎言，我就会勃然大怒，甚至忍不住打她骂她！”

显然，这个妈妈没有接受女儿说真话的能力。所以，女儿只好撒谎。

所以，问问自己：我有能力接受真相吗？王菲曾说能接受孩子同性恋，那么窦靖童就不会在这个事情上撒谎，异性恋就异性恋，同性恋就同性恋。我们能接受的真相越宽广，他人要对你撒谎的领域就越小。

对于我而言，写这样一篇关于撒谎的文章，真的不容易，因为我不太愿意或享受撒谎，因为怕麻烦，自认为智商不够很快被戳穿，也相信撒谎终是弊大于利。

也曾因不擅撒谎，而显得笨拙或幼稚或吃亏，但最后发现，留在身边的朋友够真，因为喜爱你的纯真；发现家人们够真，因为看重真情高于其他。朋友调侃说：“那么傻，都没人会来骗你的。”



闻锦玉

- 南京师范大学心理学硕士，
  西交利物浦大学心理咨询师
- 八年多的个案、团体咨询经验，
  翻译多本心理学专业书：
  《投射性认同与内摄性认同》
  《性治疗——客体关系的观点》
- 咨询领域：婚姻情感、家庭关系、焦虑症
- 咨询寄语：“心自有其所在，
  天堂与地狱，一念之间。”
- 微信公众号：闻老师心理工作室。

编辑/王怀周

测一测

你是一个爱撒谎的人吗

撰文/漆红（北京心元动力企业管理顾问有限公司，首席心理顾问，资深心理专家）

生活中从来没有撒过谎的人几乎没有，关键在于带着什么样的心态来表达真实和撒谎。撒谎要么是为了正向满足自己，要么是为了负向逃避责任，总之都是有着一种自我趋利避害的需求在的。还有一类是撒谎上瘾症，又称为"说谎癖"。在心理学上，认为这类型的人无法控制自己说谎的习惯，无论大事小事，对自己有利有弊，他都会避开真实，编撰出一个谎言来掩盖……

请在下列10道题的A、B、C三个答案中，选出最适合自己的一项。

1.学生时代，你有没有模仿家长签名？
A 做过 3分
B 没有 1分
C 有不少类似情况 5分

2.爱人偶尔下厨，做出一顿味道一般的饭菜，你会：
A 赞不绝口 5分
B 中肯评价 1分
C 不做评价 3分

3.碰到自己喜欢的异性，你会：
A 不敢直视、假装没看见 5分
B 直接打招呼 1分
C 找个借口套近乎 3分

4.爱人想跟你亲热，你不愿意时会如何反应？
A 勉强配合 5分
B 告诉爱人自己太累 3分
C 跟爱人交流自己为什么不想 1分

5.同事邀请你吃饭，如果不太想去，你会：
A 还是说服自己接受邀请 5分
B 告诉对方已有其他安排不能去 3分
C 感谢对方、心领盛情 1分

6.如果你是王思聪，你会怎么评价杨幂？
A 她是我喜欢的类型 3分
B 她很有趣 5分
C 她若离婚就娶她 1分

7.闺蜜说自己又胖了，你会怎么回应？
A 夸她更丰满了 5分
B 问她具体胖了多少 3分
C 确实胖了 1分

8.一位邻居非要和你聊天，你会：
A 耐着性子跟她聊一会儿 5分
B 找个借口推辞 3分
C 说抱歉 1分

9.上级对你的业绩不满意，提出建议时，你会：
A 强调自己的成绩和客观困难 5分
B 承认自己的不足 1分
C 默默听着 3分

10.小长假想自己在家休息，你会：
A 谎称加班拒绝朋友聚会 3分
B 告诉朋友们自己想休息 1分
C 还是勉强参加 5分

总分：

请将选项后面得分数值相加，计算得出总分。

测试结果分析

10~20分：

不爱撒谎，能真实表达自己的愿望，敢于正视自己的不足，很少受别人评价的影响，内心坦荡，真话说出来也不刺激人，反让对方体会到真诚和自信。

21~30分：

不是爱撒谎而是有时不得不撒谎，会用沉默、找借口、转移话题等方式掩饰自己的真实想法和需要，在人际交往中有一定灵活性，即便说谎也还能不太得罪人。

31~50分：

比较爱撒谎，不一定都是骗别人，关键是经常骗自己，习惯压抑自己的愿望不敢表达真情；内心不够自信，总害怕得罪人，惶恐之时难免露出虚假的马脚。

撒谎，肯定是出于某种目的，内心有某种需要，但这需要又不便于被别人知道，所以只能用谎言掩饰，对于撒谎，有两点需要注意，一是要善于撒谎(这是沟通技巧)，二是要了解自己(这是心理保健)，如果足够了解自己，能直面自己的需要和欲望(心理足够健康)，就不用拐弯抹角地用谎言掩饰(压抑)，在了解自己的基础上为了避免自己的需要与他人的需要发生冲突和矛盾才能巧妙、坦然地说出善意的谎言……不纠结地"会撒谎"而非很别扭地"爱撒谎"。

（温馨提示：本测试根据心理学原理设计，未经大样本人群验证，结果仅供参考，如有兴趣欢迎咨询）

编辑/王怀周

雪莲花的爱情传说

撰文/陆允娟

传说很久以前，天山上住着一个非常美丽的仙女，她因为在天宫时，思念自由自在的生活，以至于在侍奉王母时走神，而被贬下凡间。天宫并没有安排她去条件不错的地方，而是贬到了非常寒冷的天山顶上，并让她和凡间的人说话。

仙女在寒冷的雪山上孤独地生生活。一天，天山顶上忽然闯进了一个小伙子。仙女见小伙子满面愁容，他身上的衣服因终日跋山涉水而破烂不堪。尽管这样，仍然无损小伙子英俊非凡的外表，仙女全倾慕于这个小伙子，她想暗中帮助他开心起来。小伙子名叫阿合曼，是天山脚下的牧民，他的妻子得了一种怪病，浑身发热，四肢无力，脸色煞白，浑身还长有大小不一的紫斑。阿合曼焦急万分，请了好多医生来看病，但医生都摇头说这病没治，叫他早早准备后事，可阿合曼不相信，他用尽所有的力量到处寻找药方。后来小伙子听草原上一位老人讲，天山上经常有异光出现，每当异光出现后都会有一朵雪白、美丽，像荷花一样的花开放，人们把这花叫做雪莲花。

传说雪莲花与西王母有关，每当王母沐浴时，就有一朵雪莲溢出浴缸，而那时天山上就会有异光出现。雪莲是天山的神物，不要说吃上一口，就是放在鼻下闻上一闻，也会神清气爽，百病不侵。

老人对小伙子说过，要想救你妻子的命，不妨到天山上找到雪莲花试试。阿合曼安置好妻子，背上干粮，顶风昌雪地爬上雪山。就这样，阿合曼闯入了仙女的生活地。仙女暗地里听他说话，明白了他是想救妻子才来天山寻找雪莲的。尽管有些失望，但仙女还是被小伙子的真诚感动，她决定先试探下这位年轻人，她把自己打扮了一番，不顾天宫的禁律，现出了自己的身形。这倒把阿合曼吓了一跳，他做梦也没想到，一位仙女会突然出现在他面前。只见那仙女面容俏丽，肌肤白皙，身穿华贵的衣裙。仙女让阿合曼答应一个条件，才能得到雪莲花，阿合曼为了救妻连忙答应，但没想到仙女要求阿合曼救活妻子后就必须抛弃妻子与她成亲。阿合曼听完大惊失色，他据绝了仙女的要求，并对仙女说自己和妻子的结合是上天安排好的，不能抛弃妻子。仙女问阿合曼是不是她不够漂亮、富有和高贵，阿合曼摇摇头，说他深爱着自己的妻子。仙女看到阿合曼对妻子如此忠贞和深情厚意，于是幻化成了一朵美丽的雪莲花。看到眼前的情景，小伙子惊呆了，他颤抖的手慢慢摘了几片雪莲花瓣，然后小心翼翼地放入怀中。

阿合曼下山后把雪莲花瓣喂给妻子，果然妻子慢慢好起来。后来，人们就发现天山的雪线上开满了美丽的雪莲花。传说天山上的雪莲就是那个仙女幻化的，而这种神奇的植物也被老百姓看成是坚贞爱情的象征。天山雪莲被视为造物主赐给人类的“仙物”，素以圣洁、神秘而闻名。高山牧民在行路途中遇到雪莲时，会认为看见了吉祥如意的征兆，就连喝下雪莲苞叶上的水滴都被认为能驱邪延年益寿。

如今雪莲这种珍贵的药用植物已经被应用到实际生活中，发挥着药用值价和食用价值的双重功效。

编辑/卫胜勇



曾经的笔友

撰文/牧鸳 供图/全景

我只是感慨，年少时期的我们，是多么的热情而勇敢，多么的大无畏。

-1-

前两天在微信上，有个陌生人加我，添加推荐语写的是“曾经的笔友”，我非常惊讶。通过我的验证，加上好友后，他立马发来一个笑脸，紧接着发来一句话：我是景和。希望没有打扰你。

看到“景和”，我很激动，立马回复他：是你，真的是你？

他回复：要不要对一句暗号？

我发了一个笑脸过去，回复道：不必了，我相信。

他说，在一个户外论坛里看一篇游记，里面的照片很像你，上面留了公众号信息，我寻迹而来，关注公众号后，才知道你就是写游记的人，在公众号里找到你的微信号。

原来世界这么小，真的不敢相信，十多年过去了，他还记得我的长相。要是我，就算他站在我面前，肯定是认不出他了。

突然之间，思绪复杂，想起许多陈年旧事。曾经，我们可以对着一个陌生人长篇大论倾诉内心里最真实的声音，用现在的话讲就是一些矫情的抒发，聊人生的宏伟和梦想的伟大。

直至今日，想来当时聊的话题一定很好笑。因为长大后明白了，人生平庸，梦想低贱，我们都碌碌无为。

-2-

中学时期，非常流行交笔友，现在的骚年们可能不太懂“笔友”是什么鬼。当时，还没有一个东西叫网聊，也没有一个东西叫QQ，更没有一个东西叫微信。

如果想交天涯海角的朋友，有个方法是写信给杂志，刊登自己的信息，就是对着陌生人写一些矫情的东西，书信来往，各种期待，然后不了了之。

当时有一本杂志叫《少男少女》，很是流行，班里基本人手一本。笔友信息大多来源于杂志。《少男少女》上的交友信息，都是带照片刊登。现在回想起来，当年的骚年真的好有GUTS，直接拿自己照片上杂志交友。

我选择景和作为笔友，不用说也是“喜欢始于颜值”，况且他就读于中南大学，比我大几岁，很崇拜。记下他的地址，给他写了一封信寄出去了。

其实我当时根本没想过会收到回信，毕竟交友信息能够刊登在《少男少女》的杂志上，关注到的人应该很多，可能收信收到手抽筋吧，何况还是长得帅的男生。

大概过了半个月，我收到一封来自中南大学的信。当时真的非常激动，我没看信的内容，也知道是哪个笔友寄过来的，当时真的以为是中彩票了，也有一种人生走上巅峰的错觉。

我拿着信跑去操场，躲到一个无人的角落偷偷看起来。记得当时他写了一段话非常打动我：



往事

我高中毕业那会儿，高考完之后，自以为考得不够好，在宿舍睡了一天一夜，不敢见老师，不敢见同学，也不敢回家。一觉醒来，室友都走了，屋子空荡荡的，我起床，无精打采地收拾床铺，准备回家。出门的时候，门把手上别着一张纸条，写着"老子再也不能读书了，老子再也见不到你了"，那一刻，我望着夕阳，哭得很伤心。后来知道，室友随父母去了新疆，再无消息，一别已是经年。

看到这里，我也哭起来，眼泪湿哒哒落在信笺上，字迹变得模糊，平生第一次，感到忧伤，还有点儿仰望天空45°的味道。那种滋味永远忘不了。当晚就给他写了一封回信，然后陷入了无边无际的等待，那种等信的日子，不会再有了。

那个学期，我和他通了五六封信。暑假来临前，我收到他的信，说要来我家玩，还留了他宿舍的电话。

当时的我，想都没想就答应了。立马跑去公共电话亭给他打电话，在电话里听到他的声音，激动得不知道说什么好。语无伦次地说，尽管来，放心来，还告诉他我家的座机号码，来了之后打电话，我去接他。

放暑假后，他还真的来了，因为当时我父母都没在家，又怕村里人说闲话。我就让和我一同长大的儿时玩伴陪我去接他，还说是我妈朋友的儿子，中南大学的大学生，暑假来游玩顺便给我辅导功课。

-3-

他来之后，我每天带他去山上玩，去看大石头，或者去溯溪，去江里抓鱼。我以为他不会适应乡村生活的，没想到他玩了一周也没说回去。之前我们通信，在信里，他告诉我，他在安徽北部一个城市长大，那里没有山，只有雾蒙蒙的平原。

他在我家住了大概有二十余天，他在的日子，我天天睡在邻居家。他刚来的时候，是我做饭招待他的。没三天功夫，他就不像客人了，除了不会用柴生火，需要我帮忙，淘米煮饭炒菜样样都做得很好，基本是他照顾我。

他还常与我的那些玩伴混在一起，我家有一台游戏机，他就教大家玩游戏，相处得非常融洽。我们那里的人都叫他"大学生"，后来他走的时候，邻居甚至还说，"大学生"再多玩几天嘛。他笑笑说，下个暑假再来。

我和他一直通信到我高中毕业，他也大学毕业，兜兜转转，我们失去了联系。没想到经年之后，他在户外论坛上看到我的游记，居然还能认得我，这也太不可思议了。

他加我之后，我不好意思直接问他如今变成了什么样，是否风采依旧。我想看看他朋友圈的生活，点进去是一条横杠线，要么他将我屏蔽，要么就没发布任何内容。

当时我的心情还是有点五味杂陈的，对于主动加我却屏蔽我的人，我从来没有兴趣交流的，不管以什么理由来开脱，朋友是做不成了，因为不够真诚。即便没有拉黑，也不会和对方深交。

或许，多年之后并没有安好，没有晴天，只有阴雨绵绵，不想破坏氛围吧。我只是感慨，年少时期的我们，是多么的热情而勇敢，多么的大无畏。

那时候交友有说不完的话，对方的每一句话都能get到正点上，也能顺着往下接话，长篇大论的手写信札都能绕地球一周了。那时，写信，比做功课还认真。

而现在，就算遇见欣赏的人，也只不过是问句你好，说完"很欣赏你之后"，下面不知道该如何接话。我们已经沦落到，不喜欢主动找别人聊天，却又十分期待别人找我们聊，但我们又不愿意一直聊天，且聊天内容也是分分钟犯尴尬癌，只想快点结束，或者根本懒于交流，能不打扰就不要打扰。我们是病了吗？

-4-

后来，我问他，现在过得好吗？他说，步入中年之后，人生按部就班，拿着年薪20万的薪资，在上海供着一套房养着孩子，干着随时会离职的工作，做生意破产还欠着债。不再交新朋友，也不愿意见老朋友了。午夜梦回，不知道明天会怎么样，有压力也要坚持，因为有了家有了责任。

我不知道该说什么，或许这就是人生常态，也是生活。最终，我们也到了无话可说的地步。因为我们的世界早已不一样了。

常看到有人写"过了多少岁就交不到真正的朋友"或者"聊得来的朋友越来越少了"。年长之后，除了家庭、责任分心之外，还有只要有网络有手机，就可以一个人呆一整天，即便不出门也无所谓。

以前遇见彼此欣赏的人，总会写信交流，或者千山万水去看他。而现在，加为好友，朋友圈互赞好几年，即便是同城，都不想动身去见面。

我很怀念曾经"见信如面"的日子。若干年后，我们总会明白，人与人之间最佳的状态是：彼此欣赏，互不干涉。

这多么悲哀，却也是事实。

编辑/孟芹

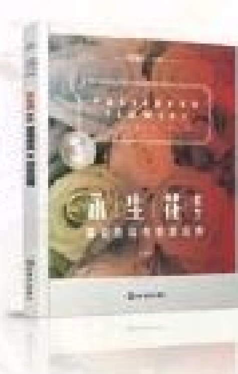


永生花
永不凋零的爱

供稿/王磊

王磊

旅澳知名花艺师，擅长欧式花艺和永生花花艺；中国传媒大学社会科学院客座教授；国内首个“花艺读书会”创始人。





永生花的诞生与发展

鲜花是大自然馈赠给人类的礼物，她象征着青春、美貌、健康、真爱。爱花之人自古有之，花是无数艺术佳作的灵感来源。正像人们渴望爱情和生命的永恒一样，人们希望鲜花能够永葆青春，永不凋谢，花卉保鲜的尝试从来不曾中断。

上世纪七、八十年代起人们开始运用现代科技研发鲜花保鲜技术，某些机构研发出了为干燥花保留其原有颜色的技术，但是没有解决干燥花质感过硬和变色的问题。1986年起德国的柏林大学和布鲁塞尔大学联手开发鲜花保鲜技术，在此基础上1991年法国的Vermont取得此技术的突破并获得全球专利，永生花从此诞生了。永生花的诞生完成了人们长久以来是鲜花永不凋零的心愿，因此人们把永生花的花语定为“花永生，爱永恒”。





永生花的加工

永生花兼备了干燥花和鲜花的特点，和干燥花一样可以保存得比较长久，同时又有鲜花的柔软娇美，触摸起来有和鲜花一样的弹性和质感。永生花加工主要使用A、B两种溶液。把刚刚采摘的花朵、叶子放入A溶液中，用A溶液置换出鲜花中的水分，使花朵、叶子能够长期保持和新鲜时一样的弹性。同时为花朵和叶子脱色漂白。经过A溶液浸泡的鲜花沥干水分，再放入B溶液中浸泡染色之后，将花朵取出、自然风干,制作就完成了。在永生花的生产过程中正规生产厂商都会考虑到健康和环保问题，使用的是环保无公害的食品级药剂，因此永生花是可以安心与之朝夕相处的赏心悦目的艺术珍品。



步骤1

把花边布绷在花绷子上，在花绷子的背面一边涂热熔胶一边把花边布粘牢。胶干之后，剪去超出花绷子边缘的花边布。





步骤2

用针线把不同纹样的长条花边缝在花绷子的下半边，不同纹样的花边要交错开分布，在铜配件里滴满热熔胶后插入两根羽毛。等胶干之后，在配件的铁环上挂上配套的铁链。



步骤3

白色花艺铁丝把铁链的另外一头捆紧在绣花绷子上。再做一个略长的羽毛配件挂好。所有的花材都用裸铁丝和白色花艺胶带做出花柄。



步骤4

把各种花材按需要搭配，扎成一束大的、 两束中的、两束小的花束，其中小的两个花束要用白色马蹄莲和羽毛扎成。最大的一束花的浅蓝色玫瑰要做开花处理，花束做好后柄折成90度的弯。把最大的一束花作为中心，先确定它在花绷子上的位置。 确定好位置后把最大的花束的柄放在花绷子上，用白色花艺铁丝在两处固定，再用钳子拧紧。



步骤5

中间的大花束固定好之后，在它左右两边各固定一束中号花束。右边的中号花束柄向左，左边的花束柄向右。每枝花的柄都要固定两个位置。以确保花束的稳定。





步骤6

相互重叠的花束柄，可以一起再固定一次。所有花束柄要整理整齐。钳子拧铁丝结点时，也要做到整洁好看。把小的有马蹄莲和羽毛的花束绑在两端，整理成半月型。

步骤7

最后在长条花边的下方挂上水晶坠，通过挂水晶坠的位置来调整整个作品的平衡，这样就完成了。

编辑/刘晓静

有一种爱叫“平如美棠”

撰文、供图/张德强

一对浪漫伉俪，从烽火年代的一见钟情，到解放后的两地分离，再到9年前的生死相隔，演绎了一段惊世爱情。如今安居上海的95岁老人饶平如，在爱妻美棠去世后，手绘了18本画册，记述两人相遇、相知、相处的60年时光。





一见倾心的浪漫婚姻

饶平如1922年出生，和妻子毛美棠都是江西南城人，两家是世交。

战乱时期的1940年，高中没毕业的饶平如弃笔从戎，投考了黄埔军校。毕业后他参加过抗战，是个血气方刚的军人。其间，有人给他介绍过3个漂亮女孩，他都以正在打仗为由推掉了。1946年夏天，饶平如的父亲来了一封信，希望他借着假期回家定亲。父亲带他前往临川周家岭3号伯父家，他记得相亲时跟父亲走进女方家的厅堂，看到左边正房窗口，一位姑娘正在梳妆，揽镜自照，涂抹口红，他记得她一颦一笑，顾盼生辉。这是他第一次看见美棠，简直一见倾心！

后来才知道，毛家就美棠一个女儿，比他小三岁。女孩性格活泼开朗，爱唱歌，绘画。她小时候生活很优越，在贵族学校读书，十几岁的时候，经常和同学一起跳舞，舞姿优美。有趣的是，当时两个人并没有机会多说话，父亲走过去把戒指戴在姑娘指上，人生大事就这么定了，两个青年都觉得好笑。

此后两年里，两人的书信穿梭在枪林弹雨，从未间断，感情也在字里行间不断升温。1948年，他和美棠在南昌的江西大旅社举行了婚礼。1949年，饶平如和毛美棠不愿抛下父母，拒绝随国民党部队撤去台湾，设法去贵州投奔亲戚。从此开始了东奔西走的生活。“一路上虽然辗转颠簸，却感觉挺浪漫的，一路走走看看吃吃，后来在贵州也是，生活单纯而愉快。”

1951年底，饶平如接到在上海经营大德医院的舅舅来信，说总院需要会计。饶平如一去便担任了两个工作，一是医院会计，一是大德出版社编辑，饶平如每个月可以拿到240元的工资，当时人均收入只有30元左右。“那几年是我这辈子最风光的日子，美棠和孩子们也来到上海。她不用工作，在家做全职太太，一家人在一起的生活忙碌而欢喜。”

没想到大喜之后却是大悲。1958年，饶平如被当作“反革命”送到安徽六安汽车配件厂劳教。从此，美棠带着孩子留在上海，夫妻俩过着两地分居的生活。

分居21年相濡以沫

饶平如这一走就是21年，夫妻俩只能靠信件交流。在儿子饶乐曾的童年记忆里，母亲永远是在灯下写信的样子。“她有一支金笔尖的钢笔，最后笔尖磨得只剩两块铁皮。”

一个人拉扯5个孩子，美棠历尽艰辛。“一帮孩子都由她一手抚养，我除了省点工资寄回家，别的什么也干不了。”说起这些，老人总是自责。那些年，饶平如只有春节可以获准回一趟上海。为此，他要向同事借一个月的工资，提前采购花生、瓜子、鸡蛋等年货，然后再挑着120斤重的担子走五六里去汽车站，转货车，再从上海北站朝家中疾步走上两个多小时。那时上海还是配给制，他带来的年货对孩子们来说真是惊喜。他笔下的春节只有欢乐：孩子们兴高采烈地吃着干货，而饶平如吹起口琴，美棠又唱起了歌。

饶平如说，“5个孩子，他们现在能够各自在社会上立足，都是美棠的功

劳。”1979年11月16日，饶平如得以平反回到家中，在上海科学技术出版社做编辑。日子终于又恢复了平静，但幸福却因美棠生病而改变。

1992年，美棠因肾病引发糖尿病和尿毒症。饶平如推掉了所有工作，全身心照顾妻子。糖尿病对饮食有严格限制，饶平如就画了一张大表格，把每种食物的含糖量都记录下来，严格遵守饮食要求。

2005年妻子病情加重后，饶平如还跟医院的护士学会了在家给她做腹透，所需的每件工具、每个步骤他都画成画。饶乐曾说：“父亲每天早上5点多就起床，一直忙到晚上。一天要做4次腹透，每次要三四个小时。消毒、插管、引流、称重、倒腹水……就这样坚持做了4年多，母亲一次都没有感染。”饶平如不觉得辛苦：“那时我很有精神，医生跟我说有人靠腹透活了20年，我觉得美棠也可以。”

2008年，美棠渐渐开始神志不清。小辈们劝饶平如这样做已经没有意义了，他不答应，“她嘱咐我做的事我竟不能依她，我总是不能习惯。”直到有一次，美棠坚持认为饶平如故意把孙女舒舒给藏起来了，拼命喊着“还我舒舒”，饶平如才“坐在地板上嚎啕大哭，终于知道她真的好不了了”。

余下的时光里，饶平如试图唤起美棠的记忆，他给她看年轻时的照片，讲他们以前的事，但是妻子的记忆已经开始丧失，神智愈加混乱。她开始不配合治疗，动不动就拔输液管。饶平如画画告诉她：“莫拉管子！”但是她根本不理会，他只能在睡前把她的手绑起来。饶平如说，每次她喊“莫绑我”，是对他最大的折磨。

2008年3月19日，毛美棠走到了生命的尽头，饶平如说，这是他一生难忘的画面：抢救中的她在弥留之际闭着的眼睛微微睁开了一下，“她的右眼流下一滴眼泪，就停在脸颊边”。“我挤到病床前，握住她的手，帮她擦干眼泪。不到一分钟，她的手变得冰凉，监测仪的屏幕上显示的是一条直线。”这一天，距离两人结婚60周年还有不到5个月。

妻子心跳停止后，饶平如剪下她的一缕头发，用红线扎起，小心收起来放在贴身衣兜里。饶平如说，他最大的遗憾就是妻子走的早了。“我们在一起的时间，中间少了20多年，她能再晚几年走就好了。她在世的时候，总开玩笑说我可以活到100岁，我说如果我活到100岁，你就活到97，好不好？”饶平如声音颤抖。

绵绵“情画”感动世人

饶平如与妻子毛美棠从相识相爱至生离死别，历经整整一甲子。美棠走了。在两人共同生活的60年里，妻子的照片时有遗落，生活的点滴也无法保留。于是饶平如决定把对她的思念画成一幅幅图画，写成一个个故事。“那些画面其实一直在脑海里，把它们画出来，怕的是有一天老了会忘记。”



二人结婚时的场景



饶平如到毛家相亲时毛美棠正在抹口红



毛美棠病逝时的场景

饶平如说，“再老我也不许自己忘记她。”于是，他买来丰子恺、叶浅予和华君武的画集开始临摹、创作，一张画他总要细细画上三四天才能完成。

5年里，饶平如画尽了他与美棠从初识、结婚到生死殊途的60年。画册中的第一幅画创作于妻子去世半年后：饶平如戴着老花镜坐在书桌前画画，书架上放着妻子的头像，那是她年轻时烫着卷发、穿着石榴花袄的样子。日历显示的2008年3月19日，是她病逝的日子。他的脸颊上还挂着一滴眼泪，旁注：“如今生死两茫茫，不思量，自难忘。手握柔毫，纸上画凄凉。”

2008年7月，在老伴去世后的4个月，饶平如拒绝了孙女带他去东南亚旅游的提议，执意要回一趟南昌看看结婚的地方。这时才发现，当年的江西大旅社已经成了南昌起义纪念馆。当年两人在这里成婚时，还在旅社门口拍了结婚照。遗憾的是，这张照片遗失了。饶平如按照记忆画了一张，同页相配的是他白发苍苍的单人照片：“时隔六十年，我在南昌再访江西大旅社，伫立于当年拍婚照的门口台阶上，感慨万千。”

手绘的小画，配上诗词文字，不经意中竟编成了18本画册。他为画册取名为《平如美棠，我俩的故事》。数百幅小画幅幅精致、饱满，富有童真，画风类似丰子恺。每幅画儿下都配有小诗或短文，介绍当时的背景。从相识到相恋，从相守到相思，从相别到相念，这一切都平实而温暖。对平如老人来说，他一天也没有离开爱妻美棠，美棠也一刻都没有离开过他。

编辑/刘晓静


2003年，陈为江带郭秀珊游览庐山


二老翻看相册

一起走过流金的留苏岁月，互相搀扶着度过艰苦的困难年代，陪伴彼此走上事业的高峰，一同享受退休后的温馨时光，陈为江、郭秀珊这段近60年的爱情，平淡又珍贵。年轻时，他们把最好的年华献给了国家；晚年时，他们把最温暖的爱给了伴侣和亲友。当回忆过往，他们由衷地感慨：岁月无悔。

把最好的年华献给你

撰文/**李文杰** 供图/**张佳敏**

陈为江有一本名为《岁月无悔》的传记，记录着过去几十年里许多闪光的人生片段：有他创造的一个个事业高峰，也记录着他与爱人郭秀珊一段贯穿近60年的爱情。

1952年，学业优异的陈为江考入清华大学机械系；1954年被选派到前苏联哈尔科夫矿业学院机械系留学；1959年7月，陈为江从矿业学院机械制造系毕业回国，到北京外国语学院参加为期两个月的留学生集中学习，在那里他遇到了出国前在北京俄语专科学校一起学俄语的同班同学——郭秀珊。

当时，俩人一起在留苏预备班学习结业后，郭秀珊被分到了苏联列宁格勒制药学院学习，留学初期两人也有书信往来。1955年，陈为江去列宁格勒游览时，还曾到学校看望郭秀珊和预备班的老同学们。在陈为江眼中，郭秀珊文静又有涵养，为人正派。而聪明、有才华的陈为江也让郭秀珊怦然心动。从出国前的相识，到出国后的重逢与相知，缘分的牵引下，两人许下了终身。

如今看来，二老当时颇有“闪婚”的味道。学习班结束后，学员们被分配了工作，陈为江被分配到洛阳，而郭秀珊留在了北京。为了避免两地分离后夜长梦多，两人没有和家人商量，便匆匆领证结婚。家人摆了三桌喜酒，总共花了90元。陈为江为郭秀珊买了一件绣花衬衫做新婚礼物。家里还准备了两条被子，每人一条，还做了一个用两块棉布拼成的双人床单，先在陈为江的老家上海结婚时用，等两个人分别奔赴洛阳和北京时，床单被拆成了两块，两人的单人床再用。

5斤粮票背后的爱情

被分配到河南洛阳的陈为江参与的都是苏联援建的重大项目，工作上他一如既往地加班加点、独挡一面。但是，因为当时的困难形势，连吃饭都成了问题，饥饿的时候，只能买酱油冲开水喝。不到半年，陈为江因为严重的营养不良，双腿水肿，身体虚弱，连路都走不了了。让陈为江至今记忆犹新的是，爱人郭秀珊每月都能省出三五斤全国粮票，那对他来说简直是救命粮。

两地分居有三年，那时的郭秀珊在化工部北京医药工业研究设计院工作，和陈为江一样，工作繁忙。有时把挂面放到热水瓶里泡熟，加点麻酱和酱油，对郭秀珊来说就是一顿美餐。1962年1月，大儿子陈国雄出生了，陈为江因为在厂里加班没有回去。郭秀珊工作之余还要照料孩子，一个人非常辛苦。但正是在这样的环境里，孩子养成了勤俭节约、吃苦耐劳的习惯。“孩子六七岁时，就会自己拿着钥匙开门，在我们下班前就已经给我们做好饭了。”郭秀珊回忆说。

“我们俩从来不吵架，如果是吵架，肯定是因为照顾孩子。”


2004年全家在北京合影


1959年陈为江与郭秀珊的结婚照


郭秀珊老人喜欢弹钢琴

陈为江笑着说。作为一对工作上的“拼命三郎”，两人时常同时出差，谁来照顾孩子就成了问题，有时不得不麻烦同事或者幼儿园老师。

在清贫又艰苦的环境里互相扶持着，有着爱人无怨无悔的陪伴，陈为江逐渐迎来事业上的一个个高峰。1977年，陈为江调至国家科委，组建国家遥感中心；1984年，他调到中国图书进出口总公司任总经理兼党委书记，组建国内外分公司12个，设立世界图书出版公司，与英国合资开办了万国学术出版社。他还创办了“北京国际音乐音像博览会”和“北京国际图书博览会”这两个大型国际盛会。2010年1月陈为江被评为“新中国60年百名优秀出版人物”。

回顾职业生涯，陈为江太多次扮演了开拓者的角色，一纸任命就将他放到了一个陌生又重要的岗位上，他唯有干一行爱一行。国内的现状、国际的经验，他要分析掌握，高瞻远瞩；内部整顿、人才选拔等几个关键环节上他要四两拨千斤。他很清楚，管理工作面对的是人，不是机器设备，要以人为本，更要与人为善。“要广交朋友，只有让更多的人支持你、理解你，这个工作才能做得成。”

夫人郭秀珊与他比翼齐飞，自留学归国后一直在化工部从事国防所需化工产品的管理工作，是教授级高级工程师。她有很强的事业心，工作中勤奋廉洁，曾获得国家计委、国家科委、国防科委、化工部等部委颁发的多项荣誉。

陈为江说，外婆是对他影响最大的人。小时候，因为母亲早逝，陈为江的姐弟又多，外婆就承担起大管家的责任，白天整理家务、买菜做饭，晚上带着陈为江兄弟睡在一张床上。几个孙子中，陈为江最得外婆的喜爱，从小就格外关照他，每次烧好饭菜，总是偷偷地夹给他，有时省下钱来，也会在他的口袋里塞上几毛零花钱。外婆的无私和关爱让陈为江从小就心地善良，富有同情心。从那时起，做好事、做善事就是他的人生追求，也影响了他一辈子的工作与生活。

平静温馨的晚年生活

工作的时候，由于职务繁忙，陈为江加班加点，经常出差，家里的事情都由郭秀珊一人承担。爱人从来没有打扰过他的工作，他也一直没有机会陪爱人走出国门看一看。直到退休，他终于有机会陪着郭秀珊游历祖国的大山名川。细心的陈为江，有一个小小的笔记本，上面记录着哪年哪月陪爱人去过哪些地方，走了多少公里。

如今，两个儿子都已成家立业，定居海外，家庭美满。2002年11月，小儿子陈国斌报来喜讯，孙子陈逸凡在东京出生；2004年2月，大儿子陈国雄也同样报喜，孙女陈逸婷在美国出生。陈为江夫妇每隔一二年就去美国、日本看他们，一家人团聚享受天伦之乐。

孩子不在身边，家中的家务劳动大多要靠自己。陈为江夫妇喜欢亲力亲为，从来没有雇过保姆。爬高擦玻璃、擦灯泡是陈为江的工作，洗衣服是郭绣珊的任务。退休之后，陈为江的家里成为了老同学、老同事和朋友们聚会的中心。聚会时，他会亲自为大家做饭菜、买水果、倒茶水、合影留念，虽然十分忙碌，但也非常开心。他常说，自己的成长与老同学、老同事的关心和支持是密不可分的，友谊是他人生中最宝贵的财富。陈为江曾经去过三十多个国家和地区，八次赴台湾交流，朋友遍布海内外。退休时外出旅游，总会受到朋友们的热情接待。探亲访友成了陈为江夫妇退休后最大的乐事。

退休后夫妇二人还不忘当年的“学霸”精神，60多岁开始学习计算机，现在能轻松自如地运用；70多岁开始用智能手机，享受科技的便利。陈为江还担任了18年的欧美同学会留苏分会副会长，为发展中俄、中乌的友谊和合作做了很多努力。郭秀珊喜欢弹钢琴，还成为了化工部离退休干部局各项活动的积极分子。虽然已经高龄，但他们乐于为大家服务，接纳新的事物，生活和思维都涌动着一股朝气。“人的一生最幸福的是家庭和睦，子孙健康成长，心情愉快，身体健康，还拥有着跟朋友们的深厚情谊。”陈为江说。

编辑/刘晓静



家有琴童，痛并快乐

撰文、供图/黄利军

2016年12月13日晚7点半，武汉音乐学院编钟音乐厅，15岁的尹昌宇举办了自己人生中的第一场独奏音乐会。他的父亲，知名节目主持人大宏幽默的开场之后，一个气宇轩昂的少年走上舞台，他面带微笑，向观众致礼后，坐到钢琴前，音乐从他的指尖如泉水般流出。一曲终了，观众报以热烈的掌声。

尹昌宇才15岁，谁都知道家有琴童意味着什么，除了要有经济实力的支撑，更要有精力和意志。这一路他是怎么走来的？作为他的父母，他们又是怎样支持他的？

演出结束后，我采访了尹昌宇的妈妈。她一开口就说，你叫我"跳妈"吧。"自从有了儿子，我就成了'跳妈'，我本来的名字就很少用了，但我很享受"跳妈"这个称呼。""跳妈"是长沙铁路房地产开发有限公司的职员，她与我们分享了，作为母亲陪同儿子学琴路上的痛与乐。

欲戴皇冠，必承其重

儿子学习音乐的原因，其实说来可谓歪打正着。他生下来就是一个精力旺盛的小家伙，不爱睡觉。伺候这样的一个小家伙，我就琢磨必须要有能吸引他，让他长期坚持去做，累到上床便能倒头睡的事。

学乐器吧。在我成长的年代，前苏联的东西很流行，无论是电影、文学作品还是歌曲。我那时候看前苏联的电影，特别羡慕里面的小伙子拉手风琴，姑娘在旁边唱歌跳舞，我跟大宏商量，就让儿子去学这个吧。

儿子对手风琴也很好奇，当时我们找了曾得过全国比赛冠军的熊晖老师为他的音乐启蒙。从此，我们家就有了一个小小琴童，当时他才三岁。

手风琴很沉，光是背着它都需要一定的体力，何况要用它演奏出美妙的音乐。儿子一开始也学得很苦很累，也有过想放弃的苗头，由于当时的他年龄太小，说什么大道理都无济于事的，我只能用高压政策逼迫他，并用梦想去鼓励他，他最终坚持下来。

令人高兴的是，我的第一目的达到了，自从他学了这个，每天倒在床上五分钟就睡着了。与此同时，也锻炼了他的意志，他能吃苦耐劳。现在谁家都是一个宝贝孩子，都是捧在手里怕摔了含在嘴里怕化了，舍不得让他吃一点苦，但我认为，吃苦就是最好的教育。

我告诉孩子，"欲戴皇冠，必承其重"。一个吃不了苦的孩子，是成不了大器的。儿子对于练琴从不言苦，他特别崇拜运动员飞人博尔特。他常说，"人家是用脚在跑，我是用手在跑。"这句话成为我们家的经典。

这一次的独奏音乐会，孩子之前做了充分的准备，但临到演出，也出现了一个状况。因为这段时间练得太狠，指头甲肉分离，流血。我很担心，他自己用胶布绑上手指，还反过来安慰我，不要紧张。当时，他每弹一个音，我都揪心。以前他的手指也出过状况，但毕竟是平时，今天他一共演奏八首曲目，再加返场献演，共九首曲子。所以，到了最后，儿子说手指都疼麻木了，也感觉不到疼了。他平时弹琴谢幕都是微笑的，今天，他说有两首曲子是含着眼泪弹完的。

我坐在台下，可以感受得到他的疼，觉得时间真漫长。平时听他弹琴，总觉得一曲太快就结束，我还意犹未尽呢，而今天，我只想着，快点结束，快点结束。

这就是母亲的心，我会心疼他，但是又会严格要求他。谁都知道，学琴很苦，没有一个普通的童年，但是有我们的陪伴，儿子是痛并快乐着。

设置障碍，挑战自己

儿子3岁开始学习的是键盘手风琴，5岁的时候以最小年龄第一次参加全国比赛获得了第七名。见他有点自喜，在他到6岁那年，我让他改练键钮手风琴，也就是巴扬，它在声音方面的功能更强，可以演奏更多的作品，当然学习难度也更大。与此同时，他的启蒙老师熊晖还给他加开了钢琴课。但让他难以接受的是游离于手风琴与钢琴间，不同的触键与发声方式让他无所适从。我对他说，你要挑战自己，要敢于接受新事物。

大半年后他适应了，渐渐地越来越娴熟。为了开阔视野，激励他提高自己，我仍然是带他各处参加比赛。他小的时候头发少，我亲手给他剃了光头，并且一直保持这个习惯。所以，认识他的人都叫他小光头。每次参加比赛，他们看到他出现就说，“只要小光头来了，我们就没戏了。”2009年他在青岛参加全国手风琴比赛，获得年龄组与级别组两项冠军。

当然，孩子也遭受过比赛失利的挫折，每次遇到这样的情况，我绝不会用一句“孩子，你是最棒的”去安慰他，而是与他分析：你觉得这次赢你的某某某的长处在哪里？当孩子说出对手的一些优点后，我再问：这些优点你都有吗？孩子想想回答说：妈妈，我知道人家为什么能赢我了……参加比赛其实是为了锻炼孩子，有些比赛我希望他赢，希望上天能奖赏他的辛劳；但有些比赛我又希望他输，希望上天能让他始终头脑清醒，明白天外有天、山外有山的道理……

2010年在哈尔滨，他除了参加比自己大两个年龄段的组别比赛还以儿童组身份参加了青年流行组比赛，得了两项金奖，被中央音乐学院的教授看中，让他每两个星期到北京一次，老师亲自给他指导。有这样的机会我们当然高兴，真的坚持每两周坐火车往北京跑，这样跑了半年。孩子的启蒙老师看我们跑得辛苦，就说，其实你们不用这样跑，他只要坚持日常练习就行。

熊老师说，我甚至觉得在手风琴上昌宇不需要再努力就能走到金字塔尖。在我看来他就是手风琴天才，他天生是为手风琴而生的。老师的话是对昌宇的赞誉，但是我想的却刚好相反。小小年纪不努力就可以了？我必须要给他一些挑战，设置一些障碍。我觉得人生必须要经受各种磨难，不能什么都太顺。一旦他到了一种颠峰状态，就要让他体验一下谷底的感觉，重新开始。

我跟大宏达成共识，让儿子从此专攻钢琴。钢琴有“乐器之王”的美称，它的表现力更强，音色更宽。我们跟儿子说，从现在开始，钢琴学习是主要的，手风琴我们也继续练习，但摆在第二的位置。这是一个艰难的转折。

当时，我们拜武汉音乐学院的王健教授为师，王老师是国内知名的钢琴教育家，为人善良，教学方法丰富。但是儿子有半年的时间，一到王教授家的门口，就步履迟缓，表情凝重，看得出来他的心情是紧张的沉重的，我非常能理解儿子的心情，毕竟是重新专注于一门于他而言不那么擅长的乐器，与他在手风琴这个小圈圈的境遇可谓是天地之间……

每次从老师家出来我总牵着儿子的手说，儿子，妈妈相信你，你的这双手当初能够征服手风琴，现在，我相信你一样可以征服钢琴，一定可以弹出更美的音乐。我的鼓励给了儿子力量，他迸发了新的热情，全身心地投入到钢琴的学习上，很快就脱颖而出。2012年参加星海杯全国少儿钢琴大赛，获得湖北赛区第一名，这对于是他是莫大的鼓舞，从那以后，他开始享受学习钢琴的过程。

这是一个质的飞跃。荣誉接踵而来，懂事的他却像爸爸一样低调、低调再低调，他明白在他的前面，未来的路很长，每一个今天都是明天的基石。

在我们家，我就是那个习惯性地躲闪到幕后的人。先生大宏是主持人，儿子学钢琴演奏，两个人都是活跃在舞台上聚光灯下的人，是人们目光的焦点所在，我一定要在幕后，我要尽量远离他们的圈子，让他们自在，不受限制，因为人只有在自在的状态下，在不受拘束的时候才能有更好的表现。

也许有人不赞同我这样的做法，但我对自己的定位是家庭第一。我觉得现在这样很好，家里一大一小两个男人的健康和快乐，让我有满满的成就感，我觉得很幸福。



编辑/刘晓静

如何启动**自主阅读**

专家/猫博士 供图/全景

有不少家长苦恼于孩子只愿意听故事，不愿意自己看书。从幼儿园阶段的亲子阅读，到小学阶段的自主阅读，如何协助孩子跨越这道门槛？如何培养孩子对自主阅读的兴趣？



专家简介

复旦大学文学博士，6岁孩子的妈妈。曾任《东方早报·亲子周刊》主编，现为喜阅馆绘本阅读课程总监、沪江网网络讲师、好孩子网在线咨询专家及多家亲子类媒体专栏作者。已出版《猫博士育儿笔记：换个方式爱孩子》《悦读宝贝》（联合著作），联合翻译绘本《神奇的世界》系列；即将出版《用思维导图读绘本》；即将发布在线课程《用思维导图写作文》。公众号：猫博士创意课程。让我们一起陪伴孩子有创意地学习。

通常小朋友进入小学一年级后，家长就会想，应该要从"听妈妈读书"——也就是通常所说的"亲子共读"，过渡到独立阅读了。但这个过渡并不那么自然。很多家长都发现，读书给孩子听的时候，他可以很专心、很投入，听一个小时、两个小时都不够。但到了要他自己阅读，却千推万阻，就是不愿意打开书本，或者只读了一点点就不肯再读。

甚至有的孩子到了小学三年级，还是只爱听故事，不愿意自己读书。有家长问我，是不是孩子偷懒？我认为这其实还是习惯问题。

心理学上说，要养成一个习惯，需要重复21天。从"听爸爸妈妈读书"到"我自己读"的转变，也相当于是习惯的改变，对不对？而且亲子阅读已经是持续了好几年、每天都在重复的习惯，一时半会就要完全改掉，孩子内心的抗拒、对新阅读方式的不适应，是不是都会很大呢？从这个角度思考，或许家长就可以更多地去理解孩子，而不是一味地要求或责备孩子。

不过理解并不等同于放任，我们还是需要协助孩子完成转型，养成自主阅读的习惯，这对他将来、对他的一生都大有好处。那么，具体该怎么办呢？

混合阅读

我们要理解，孩子刚开始自主阅读时，会有抗拒心理，不仅是因为习惯的改变，更重要还因为：识字量不大啊！

小学一年级的孩子，思维已经发展得比较好了，能理解很复杂的东西。一个最明显的表现就是：他有点不耐烦读小故事，更喜欢读长故事以及复杂内容，比如自然科学或者历史。可是在识字方面呢？才刚刚开始对不对？认字、读拼音，速度都是非常慢的，也会有点吃力。

我这样类比或许你就会有感觉：如果你英文不是特别好，现在让你从中文阅读切换到英文阅读，你会有什么感觉？基本上就相当于孩子切换到自主阅读时的状态。

阅读技术跟不上思维速度，这对孩子来说真的挺不爽的。所以我的建议是：混合阅读。把阅读的材料、方式分成几类：

1. 带拼音的"桥梁书"，自主阅读。这部分要买字号大一点的、印刷清晰的书，而且，不要太厚！最好是分章节的，每一章节10~15分钟可以阅读完毕，这是孩子能高度集中注意力的时间。这样对刚起步的小孩子来说，每天或每次阅读一个章节，不会太累，也有完成以后的成就感。就像上楼，台阶最好不要太高，一个台阶、一个台阶地迈步。

2. 内容比较复杂的纯文字书，亲子共读。我们要理解这个阶段的孩子对复杂内容、对新知的渴望。如果只读拼音书，吸收太慢、太少，孩子会觉得很没劲。比如我们家小朋友很喜欢画画，我们就读了《希利尔讲艺术史》。而且亲子共读还有一个好处：书里的用词、行文，不一定完全适合孩子的认知水平，家长在读给他听的过程中，就可以加以"翻译"、转化。

3. 绘本，亲子共读，教授新的阅读方法。绘本是孩子幼儿园阶段的主要读物，但到了小学阶

段，他就会觉得：那是小宝宝读的东西，太简单了！但事实当然并非如此：那些优秀的绘本，不仅内容很棒，结构也是非常精巧。我甚至在给成年人上创意写作课时，都会拿来做分析材料。对刚入学的孩子，我则借助绘本教给他一些阅读的方法和技术。因为素材相对熟悉、又不很复杂，刚好拿来分析和练习略有难度的新方法——等掌握以后，他就可以去读更难的书了。

激发兴趣

这是所有家长都知道的策略，但难度在于：怎么激发呢？

不同的孩子，兴趣点不一样，而且在不同阶段，孩子的兴趣点还会发生变化和转移。比如我前面说到，我们家孩子喜欢艺术，此外他还喜欢历史，有段时间喜欢研究各种军事武器。这需要家长的贴身观察，具备一定敏感性，能及时地抓住兴趣提供阅读材料。当然，选择怎样的阅读材料也是需要动脑筋的：要刚好适合孩子的阅读能力，又要有趣，最好还能有一定的拓展性。

不少“专家”会建议：带孩子去书店、图书馆吧，让他自己选书，看他喜欢什么。我必须得说：这是非常偷懒的做法，并且几乎无法观察到孩子的真实阅读兴趣。

为什么？你想想，面对书店、图书馆那种海量的书本汇集地，别说孩子了，就我们自己吧，能在短时间内，精准地找到自己想要的那本书，概率有多高？更别提孩子的识字能力、阅读速度——咱们前面已经说过了，在这个阶段还是非常弱的。根据我的观察，通常情况如下：犹豫很久不知道要看哪本；累死了、烦了，随便找一本先读起来吧；读爸爸妈妈绝对不会给我买的那些！

所以呢，我会建议在这个阶段，要把“观察兴趣”与“提供书目”两个步骤分开来。事实上，观察孩子的兴趣并不困难，他平时喜欢做什么，大部分家长都还是很清楚的。然后由家长做功课，围绕他的兴趣去选择各种图书。比如我们家小朋友喜欢历史，我就买了《手绘中国历史地图册》亲子共读，以及一套带拼音的《中国历史》让孩子自己读——对照起来，更有意思。

那还要不要带孩子去图书馆、书店呢？当然需要啊，这不冲突。不过到了图书馆以后，就给孩子自由，爱读什么读什么吧。重点培养的，第一还是阅读习惯，在那个氛围里更容易融入其中；第二是做选择的习惯和能力，这个是要逐步培养的，一次、两次肯定不够。家长就得有足够的耐心，不管他选什么，都不要干涉——家长自己也按兴趣选书来读，给他一个“身教”就好了。

激励措施

不要用奖励或惩罚来鼓励读书，因为我们的目的是要培养自主阅读的习惯，要让这个习惯内化，而不是靠外部激励。通常只需要用上述方法坚持3个月，孩子的识字速度提升了，阅读的初步障碍也就扫清了。再往后，我自己的办法是，第一增强乐趣部分；第二加入社交性。

增加乐趣，比如我会给孩子买故事书，同时寻找同名电影，约定好读完书，就可以看电影。看完电影呢？还没结束，我们可以把书跟电影做个比较，玩一个“大家来找茬”的游戏嘛：看看都有哪些地方不一样？为什么不一样呢？事实上在这个游戏中，对书本、电影的分析就已经融入其中了。而且孩子都爱电影、尤其是动画电影，阅读积极性会非常高的。

加入社交性，比如我们家小朋友的班级里有个图书角，每个小朋友都可以把自己的书带去，放到那里，给其他小朋友读。我们家呢，很希望带更多的书去学校。我就跟他约定：只有自己完整地阅读完了的书才可以带。因为——很明显啊，如果有小朋友借了你的书，问：你能先给我讲讲，这本书都有哪些内容吗？而你却讲不出来，那会很尴尬哟。

这些激励，包含着乐趣，也包含着孩子在这个年龄段特有的心理发展特征（比如寻求小伙伴之间的沟通、交流和肯定），对鼓励阅读都是可以起到正向作用的。



是否需要减肥，用数据回答你

供稿/彭玉清

减肥是先减“脸”，还是先“减”肚

“三月不减肥，四月徒伤悲，五月路人雷，六月男友没，七月被晒黑，八月待室内，九月更加肥……”每年的春天，总会有大量的青年男女为了自己的体型而发愁，并暗下决心要“瘦成一道闪电”。

不过，没等体重减下去，炎热的夏季就已经来到，待在空调房里哪儿都不想去，减肥于是又成了一个遥远的梦。

大学毕业已3年的小吴在一家房地产工作，薪水不错，但一直单身，这可急坏了家里人。为了争取早日“脱光”，小吴也暗暗下定决心，先从自身形象开始。他本人脸型较胖，肚子还算正常，为了减掉双下巴，小吴连续在健身房挥汗如雨一个月，但丝毫不见脸瘦。

无奈之下，小吴去了医院的营养科，医生在给他做完一套身体成分测试之后，认定他虽然运动量挺大，但膳食结构不合理，导致体重控制不佳。于是就给他开了一套营养食谱，让他注意自己的饮食。回去之后，对照着这份食谱，再加上合理的锻炼，小吴果然一个月减掉了10斤，双下巴也不那么明显了。

什么是身体成分检查

身体成分检查主要用的是人体成分分析仪，测量出人体的成分包括细胞内液、细胞外液、体内总水分、体脂肪、体蛋白、肌肉、瘦体重、矿物质等，并推算出标准体重、肥胖度、基础代谢率、标准肌肉量、身体脂肪率、内脏脂肪水平、体质指数等指标，可精确到手脚左右分别的各项健康指数，有效指示身体健康状况。

身体成分的测量，能够准确地评价人体的胖瘦程度，同样体重的人，由于身体内肌肉、脂肪的含量不同，肥胖程度是不同的。

体重的大小并不能真正反映一个人是否肥胖。身体脂肪所占的百分比，是评价一个人是否真正肥胖的主要依据。身体成分的测定结果，是确定一个人是否需要减肥的依据。



专家简介

彭玉清，从事临床工作20余年，其中从事内科、中医周围血管科专业10余年，创建北京中医药大学东方医学院治未病亚健康专业5年，目前任职治未病中心副主任、亚健康科主任，最新著作《体检报告一看就懂》。

身体质量指数

身体质量指数（BMI）是相对于身高的体重，这是用来衡量是否超重的最常用指标，所以也叫体重指数。这个指数一般与体内脂肪的比例有一定关系，但并不能真正反映人体内的脂肪含量。

在没有条件测量体脂百分比的情况下，BMI可以作为评价是否肥胖的参考。身高与体重的测量在正规的体检中心一般有身高体重测量仪，能同时测出身高和体重，此项检查在家里也可以用体能称以及量衣服的尺子进行。

测量的时候要注意：脱鞋，抬头挺胸，两脚并立，两眼平视前方，尽量少穿衣服。身高以m^2为单位，体重以kg为单位。

身体质量指数（BMI）=体重（kg）/身高（m^2）

对于肥胖程度的判断，还有一个标准公式：

肥胖程度（BOD）=实际体重（kg）/理想体重（kg）×100%

根据这个公式，若结果在90%~110%之间，表明体重正常；若在110%~120%之间，属于超重；若大于120%，则可诊断为肥胖。反之，若在80%~90%之间，属于偏轻；若小于80%，则属于消瘦。在确认肥胖后，还可以进一步分级：若在120%~130%之间，为轻度肥胖；若在130%~150%之间，为中度肥胖；若在150%~200%之间，为重度肥胖；若大于200%，则属于病态肥胖。

体脂百分比

体脂百分比就是身体内脂肪组织的重量在其身体总重量中所占的比例，计算公式为：

体脂百分比=脂肪重量/身体重量×100%

身体成分测定的手段比较多，常见的有水下称重法、皮褶厚度测量法以及生物电阻抗法等。水下称重法是通过人体在水中和陆上的体重变化对身体密度和人体体积进行测量，从而推算身体的脂肪重量和瘦体重，这种方法比较合理和精确。皮褶厚度测量法是通过对身体不同部位皮褶厚度进行测量后，将所测得的皮褶厚度代入公式进行计算身体成分的一种方法。

生物电阻抗法是20世纪80年代末发展起来的一项新技术。其原理是人体脂肪组织含水量很少，具有很高的电阻率。无脂组织中包括人体所有的水和电解质，导电性远远大于脂肪组织，因此人体的总阻抗近似等于无脂组织的阻抗。可通过特殊仪器测定人体的总阻抗，并换算成为总体脂肪。

编辑/刘晓静

经常抠鼻子的危害，你知道吗

供稿 韩浩伦

抠鼻子，我们每个人都干过。这事儿从感觉上说：很舒服，很上瘾，很满足探索欲望，但实际上，这件事很不雅，很不健康，这就是上不了大雅之堂的抠鼻子。现在，就和大家谈谈这件不雅事。

首先，让我们先来了解了解鼻子吧——

鼻子位于我们面部正中，占据了面部1/3的地盘，鼻子作为面部重要的组成部分，它不但在很大程度上决定了我们的容颜，更重要的是它可以让我们自由舒畅地呼吸，同时，也正因为有了它，我们才能享受美味带来的美好刺激。然而实际上，鼻子的真正功能远超乎你的想象，请看：

1 鼻子是用来呼吸的。呼吸是鼻子最重要的功能，虽然口腔也可以呼吸，然而用口腔呼吸是不符合人体生理的，也是不舒服的。不信你可以把鼻子捏住用口呼吸看看，几分钟过后，你就会有深刻的感受。

2 鼻子的嗅觉功能。鼻子里有1块区域，我们称之为嗅区，这个部位的黏膜内有嗅上皮，可以感知空气中的气味，这种功能让我们在闻到香味而未见食物时就开始分泌唾液了，对于那些食货们来说，嗅觉可是太重要了。

3 鼻腔的过滤、清洁功能。呼吸的空气经过鼻腔以后，会变得非常清洁、干净，进入肺里的空气也变得干净了，这是鼻子的功劳，鼻子把空气里肮脏的东西留下来，把清洁的空气送入肺里，真是个具有奉献精神的器官。

4 鼻腔的加温、加湿功能。冬天或寒冷的季节，鼻子可以把寒冷的空气进行加温，把干燥的空气进行加湿，是一个名符其实的全自动、随时随地的空气净化器。

5 鼻子的共鸣作用。鼻子鼻窦一起共同组成了我们人体的一个共振箱，从声带发出的单调声音经过这个共振箱的共鸣作用变得丰富多彩、声音清晰洪亮、音质圆润而富有个性，形成了我们每个人不同的声音。

6 减轻头颅重量，保护头颅的作用。由于鼻腔里是空腔，鼻窦里也是空腔结构，这大大减轻了头颅的重量，而且这种中空的结构从力学上来说其抗外力的作用大大增强，就像安全气囊一样，减少外来撞击对脑部的影响。

7 鼻腔的反射作用。鼻子的反射作用形成鼻周期，鼻周期具有规律性变化的特点，间隔2~7个小时出现一个周期，鼻周期促使人在睡眠时反复翻身，有助于解除疲劳。

8 鼻子还有免疫功能。鼻腔分泌的黏液中含有杀菌作用的溶解酶、干扰素、免疫球蛋白和白细胞，可以有效地对抗外来的细菌入侵。

9 排泄多余的泪液作用。眼睛内侧有一个小孔通向鼻部，人们称为鼻泪管，它的作用正是排泄这些泪液，所以人在哭泣的时候总是一把鼻涕一把泪。

抠鼻子为什么不健康？

经常抠鼻子的话会破坏鼻腔内的黏膜，轻者会导致鼻腔内黏膜、血管充血，重者还可以导致鼻出血；抠鼻子时，手指上的细菌会随之带入鼻腔内，正好鼻腔内温暖湿润的环境很适合细菌、病毒生长，这样很容易诱发鼻炎、鼻窦炎，出现鼻塞，流脓涕等等问题；笔者还曾经见过因为抠鼻子导致鼻中隔穿孔的病例；长期抠鼻子还可能刺激鼻腔长出肿瘤出来，如乳头状瘤就和此有关，当然，前述许多鼻腔的功能都会因为抠鼻子这个习惯而受损。

这还仅仅是健康方面的问题，而如果恰恰你又是一位公众人物，抠鼻子的时候那镜头不慎被人偷拍，放到网上，这岂不也成了你的一个不雅照、不雅视频了吗？

鼻子总不舒服，总想抠怎么办？

那么，鼻子总不舒服，总想抠怎么办？根据我20年的临床经验，这一点其实很好解决，这种方法已经有无数人受益了，那就是要学会自己“洗鼻子”。其实最简洁、实惠、方便的方法是用自来水清洗鼻腔。当鼻子不舒服的时候，随处可以找一个有自来水的地方，如卫生间、食堂等，可以先把手洗净，然后用一只手掌捧着水，把鼻腔伸到手掌的水里，用鼻子轻轻吸气，把水吸进鼻腔里（注意，这里有技巧，不要太用力，太用力就会把水吸进口腔里），再分别把鼻腔里的水擤出来，反复几次，冲洗后鼻腔会感觉神清气爽，同时也可以把鼻腔里的脏东西清理出来。当然，更好更健康的办法是到医院耳鼻咽喉科开一些鼻腔冲洗液之类的东西来洗。

编辑/王怀周

专家简介

韩浩伦：解放军第306医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师，安徽医科大学兼职副教授，健康专栏作家，多家健康刊物特约撰稿人。



用了植物激素的草莓能吃吗

供稿/马冠生

又到吃草莓的季节，鲜嫩多汁、香甜可口的草莓是很多人的大爱。草莓不仅好吃，还富含多种营养素，包括维生素C、铁、锌、硒、锰等。而且营养功效不容小觑，比如对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用，还可以预防坏血病，对防治动脉硬化，冠心病也有较好的疗效。一般人群均可食用。女性常吃草莓对皮肤、头发均有保健作用。

然而，草莓实在是"人红是非多"，时常处于被质疑的境地，近日来，关于草莓含有"激素"，会导致儿童性早熟的传言又甚嚣尘上，让很多人尽管对着红彤彤的草莓咽口水，却也只能望而却步。草莓真的这么可怕？

什么是植物激素？

动物的生长发育需要靠体内的激素进行调控，植物亦是如此，也会合成各种植物激素，负责调控发芽、生根、开花、结果、休眠、脱落等过程。

植物激素包括生长素、赤霉素、细胞分裂素、脱落酸、乙烯等。一旦植物激素的合成发生障碍，就会影响其正常的生长发育。

随着各类植物激素的结构和作用被研究清楚，我们已经可以提取或人工合成某些植物激素或结构类似物，人为调控植物的生长发育过程，这些物质被称为植物生长调节剂。

为什么要使用植物生长调节剂？

植物激素的正常合成依赖于一定的条件，包括适宜的光照、温度、湿度等。然而很多时候，这些条件并不能尽如人意。当植物自身的激素合成紊乱时，就会影响生长和结果，如此一来，就白白浪费了农民伯伯的辛劳汗水。

有了植物生长调节剂，种植蔬菜水果就不用"看天吃饭"了，当气候等原因造成植物自身激素合成不足时，就可以人为施用一些植物生长调节剂加以弥补，有效调节植物的生长发育过程，达到稳产增产、改善品质等目的。

目前在农业领域应用的植物生长调节剂主要有胺鲜酯（DA-6）、氯吡脲、复硝酚钠、赤霉素和乙烯利等。

畸形草莓就是激素草莓吗？

网上流传着很多识别"激素草莓"的方法，包括看个头大小、是否空心、果实形状等，其实都是不靠谱的。

草莓的个头大小主要是由品种决定的，空心也是某些草莓品种的特点，而果实畸形大多是授粉不良和温度过低等原因造成的，由此判断有没有使用植物激素并不科学。

植物生长调节剂只是用来弥补植物自身激素合成的不足，而非网友们臆想的"神药"，它无法改变植物的品种属性，并不能对植物进行脱胎换骨的大改造。

用了植物激素的草莓能吃吗？

很多人一听"激素"两个字就紧张，特别是家里有小孩的，生怕吃多了这种激素影响孩子的正常发育。然而，这种担心实在是多余的，植物激素跟人体内的激素完全是风马牛不相及的东西！

而且，激素只有跟体内的激素受体结合以后才能发挥生理作用，我们体内压根儿没有植物激素的受体，吃进去的植物激素在我们体内无法产生效应，跟传说中的"性早熟"、"肥胖"等副作用更是八竿子打不着。

植物生长调节剂在我国虽然按农药进行管理，但跟用于除草杀虫的农药相比毒性较低，而且使用时具有自限性，用多了不仅不会增强效果，还会起到不利作用。所以，合理使用植物生长调节剂的水果可以放心吃。

编辑/王怀周



专家简介

马冠生，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系，博士，教授。国家食物与营养咨询委员会委员，中国营养学会副理事长。2007年获荷兰瓦赫尼根大学人类营养系博士学位。主要从事营养与健康的研究和工作。任九三学社中央科普工作委员会委员，中国科协首席科学传播专家，致力于营养健康知识的科学普及。

有关钙流失的九个传言和真相

供稿/范志红

中国人的膳食中钙摄入量普遍不足，长期钙不足虽然不至于出现明显的不适症状，但它会影响到人一生的生命质量，除了摄入量不足之外，还有很多影响到钙利用和钙保留的因素。网上流传的很多有关"钙流失"的说法真的靠谱吗？这里给大家解读几个常见的传言。

传言一：多吃盐会造成钙流失？

真的。钠的摄入量与尿钙排出量有很大关系，多年来这个研究结论从未改变。肾脏每排出2300毫克钠（相当于6克盐），同时就会丢掉40~60毫克的钙。一些有关高血压的研究也提示，钠摄入量高，不仅是升高血压的因素，也是促进人体钙流失和提高肾结石风险的因素。因此，钠盐摄入过多所带来的骨钙流失问题实在是不可忽视，所谓"少吃盐=多补钙"绝非虚言。

传言二：豆制品比肉类有利骨骼健康？

真的。肉类食物虽然富含蛋白质，但钙含量普遍很低，比如牛肉含钙仅为23mg/100g，猪肉为6mg/100g。大豆制品中的原料黄豆含钙高达191mg/100g，做成豆腐之后，还要加入卤水或石膏，能增加钙镁元素含量。而且黄豆中含有的镁、维生素K和大豆异黄酮，均可有效提升钙的利用率，从而减少钙流失的风险。

传言三：乳制品越吃越缺钙？

假的。国人膳食中的钙摄入量较低，在骨骼发育的各因素当中，钙摄入量往往是"短板"。所以，如果能够增加高效利用的乳钙，把乳制品摄入量从0提升到每日250克（以牛奶计算），在不会过度增加蛋白质和饱和脂肪酸摄入量的同时，对提升国人的骨质密度峰值有益无害。所谓乳制品中的蛋白质促进钙流失，使奶类食物中的钙无法利用的说法，也已经被研究所否认。

传言四：素食一定会减少钙流失？

假的。研究发现，吃素食并不意味着尿钙流失一定低于肉食者，因为素食者如果吃的是精制谷物，其中钙含量非常少，而且钾、镁摄入量不足，也会降低食物钙的利用率。同时，如果素食者不注意营养平衡，优质蛋白质供应不足，室外活动少而且没有注意补充维生素D，反而会降低钙的生物利用率。一些人体研究发现，纯素饮食者的尿钙流失量并不低于吃肉的杂食者。

传言五：吃水果能减少钙流失？

真的。研究者认为，可能是因为水果中富含钾元素，有利于减少尿钙排出量，而水果中的维生素C也是促进钙吸收的因素之一。当然，说多吃水果有益，是在不减少豆制、奶制品和绿叶蔬菜摄入量的前提之下，水果本身含钙较少，不能用来替代这些钙的主要食物来源。

传言六：绿叶菜有利减少钙流失？

真的。绿叶菜中不仅含有比较丰富的钙，其中的镁、钾、维生素K和维生素C等营养素都是提升钙利用率的因素。虽然蔬菜水果和坚果豆类中普遍含有草酸，但绿叶菜经过焯烫就可以去除大半草酸，而且除了菠菜、韭菜、苋菜、番杏、萝卜缨等品种之外，小白菜、奶白菜、油菜、菜薹、鸡毛菜、芥蓝、芥菜、茼蒿、西兰花、莴笋叶、油麦菜等常见深绿色蔬菜的草酸含量都非常低，基本上可以忽略。

传言七：多吃全谷杂粮会造成钙流失？

假的。其实全谷杂粮的钙含量本身就高于大米白面，钾、镁含量更是远远高于精白大米，有利于提高钙的利用率。所以，虽然全谷杂粮中的植酸有降低钙利用率的作用，但其中钙含量和钾镁元素含量更多，足以弥补植酸造成的损失。事实上也没有任何研究证据表明主食中引入一半全谷杂粮会增大骨质疏松的风险。

传言八：喝咖啡会让人骨质疏松？

假的。咖啡因只有短时间的利尿作用，在饮用少量咖啡的情况下，并不会引起一日尿钙流失量的大幅度上升。平均来说，每杯咖啡中的咖啡因只会增加2~3毫克的钙流失。如果喝咖啡的时候添加纯牛奶，那么从牛奶中获得的钙用来弥补咖啡因和草酸所造成的钙损失还富富有余。调查亦未发现每天饮两杯咖啡的人比不饮咖啡者容易罹患骨质疏松或骨折的证据，故目前认为适量饮用咖啡无碍骨骼健康。

传言九：多吃醋会让骨钙溶出而流失？

假的。实际上，醋能够帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态，有利于钙的吸收。同时，经过陈年酿造的老陈醋本身就含有较高的钙。醋被吸收入血之后，会氧化变成二氧化碳和水，而不可能去"溶解骨骼"然后直接从尿里派出去。还曾有研究发现，在膳食中用醋酸盐和碳酸氢盐来替代氯离子，可以显著减少尿钙的损失。换句话说，少吃些盐，多吃些醋，对提高钙的利用率是有利的。

编辑/王怀周

专家简介



范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。健康教育协会理事，中国营养学会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，中央文明办、卫生部开展的全国相约健康社区行巡讲专家。

想辟谷？
每周两天“低热量饮食”

供稿/佟彤

“辟谷”顾名思义，就是“不食五谷”，这是中国古人的一种养生方式，源于先秦，流行于唐朝，最早见于《庄子·逍遥游》：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”。

很显然，仅仅靠不吃五谷的单纯节食，是无法成仙的，这个神人的产生，是借助了与“辟谷”同在的养生方式，就是现在人不太能理解的“气功”，通俗讲，就是通过意念，将自己交还给身体，由身体的潜能来调节之前的失衡，这也是辟谷和断食的关键区别：

断食之后，因为没有能量来源，时间长了会危及生命，而辟谷不会，正确的辟谷三天以后，会有神清气爽，身轻如燕的感觉，因为辟谷要兼顾修心，这是现在人很难做到的。

现在有很多人吃素，其实也面临同样的问题。古时的吃素者多伴有心灵之需，他们在吃素的同时大多遁入空门，六根清净，着力或者全力修心了，从医学原理上说，这样安静的状态下，身体的需求就会减少，素食提供的能量可以满足他们的需求，何况很多人在吃素的同时还在修心。

但现在的吃素者，一边挑拣着食物中的肉食不吃，一边和其他肉食者一样，每天投身于竞争，同样因为精神压力而寝食难安，这种心不静的情况下，素食不能满足他们的能量需求不说，素食者修心的好处更没有占到，最多能达到的就是降血脂而已，而这，绝对不是素食的真正目的。

现在人热量摄入超标的偏多，因此，适当的节食或者断食是必要的，关键是养生生活习惯，所以，每周两天的低热量饮食可能更可行：

英国南曼彻斯特大学附属医院的研究者发现，每周只有两天，不摄入任何碳水化合物，剩下五天，可以维持正常饮食的女性，其体重下降的数值，是每日都将热量限制在1500千卡以内女性的2倍。

他们将受试者分为3组，第一组，每日的热量限制在1500千卡以内。第二组，在每周的大部分时间不限制热量，只有两天不摄入碳水化合物，并将热量限制在650千卡以内。第三组，每周也只有两天需要杜绝碳水化合物的摄入，但这两天无需限制总卡路里，剩下的五天正常饮食。

四个月后，试验结束，第二组和第三组减掉的体重，是第一组的2倍！除了体重下降，胰岛素也比第一组高了一些，这就意味着，在“间歇性节食”的过程中，胰岛因为休息而功能有所恢复，她们罹患糖尿病的风险由此降低了。

碳水化合物主要就是粮食，因此，这种“间歇性节食”也是一种“辟谷”，具体的方法很简单：在不摄入任何碳水化合物的那两天里，不吃粮食以及土豆、萝卜等根茎类蔬菜，而代之以坚果、绿叶蔬菜以及适量水果，而且，这些食物的总热量要控制在每天650千卡以下。

那么，650千卡热量都能吃到哪些食物呢？先看一下日常食物的热量：

100克豆腐98千卡，100克菠菜27千卡，100克胡萝卜39千卡，100克杏仁510千卡，100克苹果69千卡，100克雪花梨49千卡，100克牛肉106千卡，100克鸡蛋177千卡，100克鲤鱼200千卡。

由此可以这样搭配出“辟谷”那两天的三餐食谱：

早餐： 1个苹果：70千卡
1个鸡蛋：80千卡
10克杏仁：50千卡

午餐： 2两豆腐：100千卡
1斤菠菜：100千卡
1两牛肉：50千卡

晚餐： 1两牛肉：50千卡
1个鸡蛋：80千卡

编辑/王怀周

专家简介

佟彤，毕业于北京中医药大学，健康养生专栏作家，所著《不上火的生活》获2009年度十大健康畅销书。近年先后出版了《不疲劳的生活》《脸要穷养，身要娇养》等书。





|袁坚|专栏
文学博士，专栏作者。曾经的媒体人，如今是互联网公司策划总监。育儿专家，持证潜水员——看起来很混搭，这就对了。本专栏说的便是：我们可以尝试不一样的生活方式。

巴金的书桌

我们需要一些具象的东西来承载抽象的概念与情感，所谓的温度其实蕴藏在细节中。

我跟巴金故居联手推出“跟猫一起游故居”活动，开幕场放在4月，正是故居的院子里繁花盛开的时节，阳光照落，让原本寂静的老洋房也多了几分热闹和暖意。

通常博物馆做活动，无非两种：一种是安排导览，或规格较高的就请一位研究员，领着一群人按照既定路线走，边走边听讲解，这是课堂模式。如果讲解者知识丰富、言语有趣，参观者的体验就比较好，但不管怎样，仍是“老师讲、学生听”的单向度模式。有时候也会安排所谓“互动”环节，但也无非是在既定的安排底下，按照既定的方法，稍微动一动手，类似学校里的实验课吧。还有一种也很常见，就是各种比赛：征文比赛、绘画比赛、知识竞赛……

总体而言，这样的“活动”首先都是单向度的，其次都偏重于知识性。

但我并不喜欢这类所谓的“活动”。因为我们之所以要去博物馆、美术馆之类的地方，并不是为了接受“教育”，而是为了获得“体验”。说白了，因为那里有实物，并且是以某种特定的方式，摆放在某些特定的空间内。所以对一座博物馆或美术馆而言，空间和物品才最重要，而非抽象的知识。而人们认识空间、物品，最主要的途径也不是透过听或记忆，而是调动五官的感知。这时候，我们的身体会有自然的反应：对这个很喜欢，想停留，对那个不感兴趣。

从这些直接的体验和感受出发，我们形成对事物的第一认知，沿着这种直观认识再往下追索，才是去寻找各种与它相关的资料，去了解它的方方面面（包括知识性的记忆），这时候的观览和探究，都是自由的、主动的。而不是反其道而行之，先被动地塞入一堆知识点，再去跟实物对应（相信我吧，对应不过来的），然后……就没有然后了，你能有深刻感触的机会实在太少。

有时候我也觉得很好笑：在观览的时候谈知识点，在事后写文章时又描写细节、抒发感情。一个全然大写的颠倒。

所以我做了一点不同的尝试。对于巴金这样的作家——我的意思是，人人都知道他，却很少有人认真读过他的作品，这样的作家经常容易被处理成抽象的知识点——变成语文考卷上的试题，变成唯有提及名字时大家说：哦……但同时头脑中印象空空的存在。因此，我想透过具象的空间和物品，让观览者能够与他、至少与他曾经生活过的地方发生一点更有温度的关联。

那会儿还是冬天，我跟着在故居工作的女孩，穿过门廊、大厅，走到面向庭院的阳光房时，停住脚步。太阳晒在肩膀上，狭长的空间里，一左一右摆放着两张书桌，其中一张，仔细去看会发现，其实是台缝纫机，是巴金晚年搬到一楼写作后最先使用的。后来，家人才为他购置了另一张书桌。而在缝纫机书桌旁边，还有一张隐藏的书桌：架设在轮椅上的小桌板。在生命最后的日子里，巴金就是在这块小木板上，继续他的写作。

后来我们转上二楼，正对着楼梯的是一面书架，卧室边上是书房。也有两张书桌，一张在沙发旁、角落里，既可以专心写作，又可以关照到整个书房内的情况。还有一张，在阳台上，是搬到楼下之后那段时间，巴金最喜欢用的。

所以这就是我找到的落点之一：巴金的书桌。如果你在上海、或者去上海，在武康路上看见了他的故居，又有时间进去走走、看看，不妨找一找它们。在这些具体之物上，在它们所处的空间里，或许你就能稍微真切地感受到一点巴金。

所谓温度，从来不是抽象的，而是在非常具体的细节里。

|闻人悦阅|专栏

纽约 Cooper Union 大学电机工程学士，纽约大学商学院金融硕士。写作是童年时代的第一个梦想，在理想交互更替的成长岁月中保存了下来。获联合文学小说新人奖首奖。出版有小说集《太平盛世》《黄小艾》《掘金纪》《小寂寞》，童话《小中尉》，散文集《纽约本色》《小惆怅》。长篇小说《掘金纪》入选《亚洲周刊》全球十大华文小说。



终身承诺

人生充满惊奇。当真谛与惊奇相伴而至，我们也只好笑一笑。

与大学同学闲聊，又说起那家名为“惊奇”的小店——原来坐落在纽约第三大道与十三街的这间家居店已经歇业。同学说，别人也许会忘记，你却不该——的确如此。小店比邻大学时代住的公寓，略具格调，但格局稍乱，在追求风格和服务小区两者之间，最后还是选择了脚踏实地的作风，卖的大多是一些生活所需。在小店买过的东西也还记得起来，有一把可以折叠的蝴蝶椅，至今还放在阳台上；一张可以打开变作临时双人床的黑色小沙发，曾经给它取名叫作小黑，好多年前就已经丢掉；六只漂亮的玻璃杯，打碎了四只，剩下的仍旧可以凑成一双，所以也还留在柜子里；还有几个相架，里面的照片还是多年前夹进去的，一直也没有换。这些琐碎的小事记得这样清楚，是因为在这样一家普通小店，居然也发生过一件可圈可点的“大事”，可以归纳入“青春觉醒事件记录簿”。

那年，买了一把伞。那批伞打的是超轻的概念，骨架是铝制的，握在手里，果然不觉得有重量，颜色也美丽。第一次，我挑了一把蛋青色的，坐在柜台后面的老板娘，笑容可掬地告诉我，这个品牌的伞有终身保修，坏了可以随时来换——对，就是“终身承诺”——没错!

我有点意外，但也很快乐地把作为保修凭证的收据小心放在钱包里。“终身”，代表的是有生之年的漫长岁月，在少年眼里通向遥远而充满光明的未来，非常厚实可靠。这样的承诺真是不可思议，太让人感动了，当然是却之不恭。老板娘笑咪咪地，显得非常得意，看上去形象非常坦白而高大。

那年，纽约多雨，风也大。不到一个月，伞就坏了，于是，我去换了一柄纯白色的；过不久，伞又坏，这次，我觉得还是之前的蛋青色的合适；后来大概又换了一两次，颜色不是白的，就是蛋青的，终于有一天，我提着一把看上去散了架的伞出现在柜台前的时候，老板娘崩溃了，几乎尖叫着说：“又是你，不能再给你换了! ”

我当然觉得无辜，并不觉得自己是那等爱贪小便宜之人，不是说好会终身保修保换的吗? 老板娘很坚决地摇头，气急败坏地赌气说：“就是你，就是不准你换了。”好吧，无所谓，我再买一柄好了。为了安慰看上去有些受伤的老板娘，我很快作出妥协，结果便拎着那柄坏伞和一把新伞离开了小店。室友见了诧异，问起前因后果，笑得岔了气，我倒还在疑惑着，到底是老板娘出尔反尔不守信，还是我自己太天真，太容易轻信? 但的确，要关照一辈子，是何等艰巨的保证，的确太难了。就算老板娘有心，这伞也太不争气了。

事过之后，照样光顾小店，老板娘也还是笑脸相迎，往事仿佛一笔勾销。后来再遇到商家“终身承诺”的事，就忍不住想起小店事件。没有底气的承诺终究是不可靠的。不是从此不敢相信，而是不能再轻信一厢情愿的美丽童话而已。

一次，我要查小店的电话号码，拨查询号，开口就说“Surprise!Surprise!”小店的名字就叫作“惊奇”嘛! 却被接线员抢白：“女士，我们忙得很，没必要打这种电话开玩笑。”我只好趁她没好气地挂电话前，连忙解释那根本是一家小店的名字。接线员不太相信地问，真的? 然后在充满怀疑之中，替我找到了答案。她替我转接电话，电话接通前听到她歇斯底里的一阵笑声，似乎很愉快——这倒是，人生充满惊奇。当真谛与惊奇相伴而至，我们也只好笑一笑。多年之后，与同学聊起此事，又好好地大笑了一场。



|安宁|专栏
80后人气作家，电影学博士。文风犹如个性，兼具柔软温情与犀利幽默。已出版长篇小说与作品集20部。代表作品：《蓝颜，红颜》《聊斋五十狐》《见喜》《呼伦贝尔草原的夏天》《笑浮生》。曾获“冰心儿童图书奖”、“北京市政府优秀青年原创作品奖”等多种奖项。

在童年的田野上飞奔

每一个孩子都是天生的艺术家，需要在丰富的大自然中，放声歌唱，恣意描摹，尽情创造。

我在女儿愈堆愈高的玩具和衣服之中，常常会探出头来，想想自己的童年。

那时家里小孩子多，大人们很少会关注到小孩子的需求，只要能够吃饱饭，就算完成了为人父母的任务，再加上生活的艰难，花钱买昂贵的玩具，大约算是一种奢侈的行为。所以自制玩具，就成了孩子和大人乐此不疲的一件事。父母会将线箍做成一个小车，让我们玩上很久；我们自己也会将砖头磨出红色或者灰色的粉末，而后用纸片包起来，当成颜料使用。还有小鸡小鸭小鹅们，更是每一个孩子不可或缺的玩伴，它们的成长，与我们自己的童年，如此完美地契合在一起，就好像一个小动物都会参与到我们的生命中一样。

我的一位朋友说，不必为孩子的将来担忧，他们自有他们自己的人生和道路，给予孩子简单的物质生活，或许就是最好的。可是能够理性给予的父母，又有多少呢？成人总是将自己所有对于人生的希求与渴望，全部加诸于孩子的身上，觉得自己成长中所缺少的，就一定是孩子所需要的。幼小的女儿尚不知华衣美服为何物，定然也不会在人群中，有因为衣服老旧而生出的尴尬与难堪。女儿只关心吃喝拉撒，只会在这些需求得不到回应时，啊啊地叫着，以呼唤我们来帮她解决人生难题。至于她穿的是什么品牌的衣服鞋袜，有没有因为质量不好而起了毛球，抱她出去散步时，别人夸她好看是出于真心还是假意，她的爸爸妈妈所从事的职业，是否体面有钱，一概不在女儿关注的范围之内；至于别人送的玩具我又转送给了谁，哪些玩具是有钱的叔叔买的，哪些是节俭的阿姨送的，女儿也不放在心上。世界在女儿的眼中，是温暖的橘黄色，或者明亮的天蓝色，偶尔灰暗伤心，那也是因为没人陪她玩耍。

常常会在附近的幼儿园门口，看见年轻的爸爸妈妈接孩子放学，但是并不回家，而是带着想要开心玩耍的孩子，奔赴不同的地方，去学习钢琴、绘画或者音乐、舞蹈。至于这些孩子在辅导班里，是昏昏欲睡，还是孤独地看着窗外发呆，做父母的并不关心。每次走在路上，看到这样被父母的理想捆绑的小孩，我就庆幸自己生长在乡下，父母没有钱送我去各式的辅导班，也没有时间搭理我的艺术才华，我像一个被放逐的野马或者兔子，尽情在散发着泥土芳香的大地上飞奔。我捡拾稻穗，捕捉知了，采摘棉花，种植红薯。秋天的田野微凉，大人们将我遗忘，但我与小伙伴们，却自有一片自由驰骋的天地，与被迫关在室内学习如何画一只小鸟的孩子相比，这片天地充满了诗意、斑斓又灵动的色彩。

是的，只有大自然，才是一个孩子最美好的世界。每一个孩子都是天生的艺术家，只不过，他（她）不是在黑板或者纸张上绘画，或者站在讲台上唱歌，而是需要在丰富的自然之中，放声歌唱，恣意描摹，尽情创造。

而那些被关在笼子里的鸟儿啊，再如何起舞，也不过是对真实自然矫情的复制。

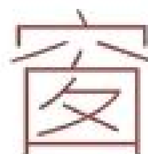


|朱虹|专栏

专栏作者。一个近年来始终致力于在金融工作之余通过文字和摄影，捕捉人生点滴碎片的女同学，立志成为“金融圈里文笔最好的、写作圈中最会摄影的、摄友圈里最懂金融的”，为实现“摆脱惰性和平庸引力”的“登月计划”，和你我他一样，在路上努力奔跑的路人甲。

突破人生的瓶颈

你是否也遭遇过这样无精打采的早晨，莫名地陷入一段情绪低潮……



外的天空明明是万里无云的蓝，我们内心却挂着灰色的云彩。不知道你是否偶尔也会经历这样无精打采的早晨，马克杯里散发着咖啡的香味，舌苔上味蕾却拒绝拥抱馥郁芳香的液体。人生总会间或陷入莫名的一段情绪低潮，对生活、工作、爱好和情感通通没了兴致，也许是因为所有的事件我们似乎都能应对自如，明天不过又是一个缺乏新意和挑战的重复；也许是因为我们的能力有限，无法摆脱始终在原地绕圈的现实，努力尝试却总跳不出固定的模式。

我们就像困在海上一只漂流瓶里的小丑，不停地上蹿下跳，却踹不掉狭窄瓶口的木塞，看着瓶内的氧气日渐稀薄，我们越来越怀疑自己，能否撑到救援到来的时刻。可悲的是，往往没有人在无边的大海上注意到一只漂流瓶的存在，甚至海鸥都不屑于在它上面停留歇脚。

我们在外表与行为上显得依旧正常，但自己却知道精神上一定是哪里出现了问题，这就是人生的瓶颈。我们能够意识到这样的状态绝非自我渴望和令人满意的，但却不一定能够寻求到有效的方法克服与改变。有一类建议是去学习新的技能、培养新的兴趣或者结交新的朋友，我曾经认为也许这种行动是奏效的。可是转念一想，这似乎只是在旁枝末节的轨迹中，回避了必须解决的主要矛盾，当我们一旦再回到不可绕行的主路上来，就会发现内心的痛点还在原地。

工作中，并非每个人在现有的岗位上一旦驾轻就熟开始面临丧失创造力的危机时，就会有一项新的任务再次激发你昂扬的斗志；也不是每个人都能够在兴趣爱好上始终满怀喜悦，心无旁骛地独自求索，并持续不断取得新的进步；感情上，更不是每个人都能童话般地“执子之手、与子偕老”，反而容易陷入“左手握右手”的审美疲劳，产生对爱情的不信任和对婚姻的迷失。

不过唯一值得庆幸的是，如果我们还在苦苦思索走出困境的答案，说明还保留着一份清醒，也许这会带给我们一线生机。在缺乏外力支援的情况下，自救成为了看上去唯一可行的方法，只有靠我们内在的力量打破僵局，才能够获得真正意义上的成长。在突破瓶颈这段备受煎熬的过程中，我们需要坚强的意志和无比的勇气，说服自己如果选择留在原地，就必须通过重新学习激发创新思维和提高行动力，尝试在沉闷的现有环境中捕捉闪光点。我们还必须学会忍耐，忍受在漫漫黑夜里看不到希望的默默坚持，相信时间换空间的真实存在和伟大能量。

当然，不是每个人都拥有强大的小宇宙可以完成自我修复。因此，前面提到的那条建议或许能够发挥一些分散我们注意力的作用，在新的技能、书籍和朋友中，会发现生命中不期而遇的惊喜，帮助我们换一个角度审视自己原来对工作、生活和情感的看法，或许会释然地发现，一切本不必纠结。

瓶颈在我们的人生中不会只出现一次，每当人生进入一个相对长期的稳定阶段，漂流瓶口的软木塞又会不知不觉地冒出来。因此，当我们实现过一次瓶颈突破后，要善于总结技巧和经验，时刻警醒地将自身状态保持在积极乐观的正轨上，充满勇气地面对未知的命运。



|素黑|专栏

知名心性疗愈师作家，心共振疗愈顾问总监。著有《在最痛的时候加倍爱自己》、《爱在136.1》、《好好修养爱》、《好好爱自己》、《一个人不要怕》、《在爱中修行》等。微信公众号：素黑（suheiworld），新浪微博：@素黑素黑。

安静，为看穿自己的盲点

安静的秘密其实不是“静”，原来在“安”。修养之前，需要首先安放好自己。

每次到世界不同的角落，我都会特意寻找有很多树的公园或山林。

树是安静、滋润、坚定、阴柔、冷静和庇荫的融和，尤其是古树。走进山林里抱树，拥抱静，沉淀静，是一种修养。每到一处陌生地，我都会首先问当地人哪里有最美最大最老的树，假如有山，一定会去走走。我知道，一个地方能沉淀一处安静的角落，应该就是那地方的灵魂深处。

很多人说读我的文字，见到我的真人，都能让他们感到很安静，问我怎样才能修得这份静。嗯，安静的秘密其实不是“静”，原来在“安”。修养之前，需要首先安放好自己。

你能把整个身心安放和扎根在一个地方，就能安心、安全、安家，然后，自能安静。静需要一个能安放自己的家，而这个家，是由你去重建、发掘、安排和安置的。你要先找到一个能量正气、稳定、没有太多杂质的地方，才能安心。心安了，自然会慢、静下来。所谓静，需要你懂得选择安置自己，即把自己放在怎样的环境，靠近和远离什么人事和话语。人和地的质素，能直接影响安心的效果。

当你安放好自己后，下一步，便要安在，让自己自在、放松，让整个身体和心神像回家一样，在自己私密的国度里，随意摆放东西，做自己喜欢的、不用向谁交代的事情。这个状态的你会变得柔软，肌肉不再紧绷，眉头也会松开，嘴角不再拉开强笑。这时候的你原是最安静的你，一切都回归自己。

原来当你还未放松时，你不可能靠任何外力获得安静。我在治疗过程中，会通过铜磬来训练受疗者的分辨心和仔细心，更重要是让他们亲身体验集中能量和放松后的自己，可以发出怎样的振频，敲出的声音像镜子一样，能具体地反映你当下的能量状态。

譬如当我给受疗者聆听第一个铜磬时，对方通常会马上反应：很好听，很舒服，很静心啊。然后我给他聆听第二个铜磬，不一样的磬声让他进入另一个境界，这时他的面容开始改变，猛然发现原来刚才静未算静，好未够好，没有听清楚便下判断。然后我再以不同的方式去敲响同一个磬，或第三个磬，声音的层次多变莫测，让他再度推翻之前的观感，惊讶地发现原来微调聆听和心态，可以变奏出那么细致、丰富和多变的声效。不同的人以不同的力度和情绪，能敲出和听见不同的磬声，调校内在的动静。

几回磬声练习后，受疗者开始不再马上回应，明白原来要分辨差异，看清好坏，调校动静，必须先定心，后安静，才能学懂“观音”和“听见”，达至纤细与洞见。

听磬，表面是训练仔细聆听，安静内心，但秘密却是这个：训练放松，进入阴柔。松是静的入场证，也是通过动来求静的核心原理，跟武术差不多。手腕放松，声音才沉厚。若执着敲出响亮的声音，或者绕出延长的泛音的话，重心便移位，你将永远只在声音的追逐上执着，离安静还很远，那么，磬也不过是个时髦的玩具而已。手能放松，即身体已准备好温柔，能量便能集中，变得阴柔，静才悄悄出现。

安静，最终是为了什么？就是准备好身心状态，打开心眼，看穿自己的盲点，心变细，能分辨，长智慧。

修养自己的第一步，原是锻炼定和静，心和脑变得澄明，为的是豁开视野的界限，回头看见自己和生命的本相。